الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية –دالي إبراهيم–

تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

ـ دراسة مقارنة بين التكوين في النظام الكلاسيكي ونظام LMD ـ

قدمت هذه الرسالة للحصول على شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية

– إعداد

نعيمة دحماني

– المشرف

الأستاذ الدكتور عبد اليامين بوداود

–2010 –

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى زوجي الذي ساعدني في إنجاز هذه الرسالة للوجود.

إلى إبني الغالي "بهاء الدين" حفظه الله

أهديها إلى والديّ أطال الله في عمرهما اللذان بفضلهما وصلت إلى هذه الدرجة.

إلى جدتي أطال الله في عمرها التي ببركتها وصلت.

إلى أختي وإخوتي.

إلى عائلة زوجي كلها.

إلى الدكتورة زهر العنابي وزوجها علي من الأردن

شكر وتقدير

لا يسعني وقد أتممت هذه الرسالة إلا أن أتقدم بجزيل الشكر إلى جميع من ساهم في إنجاز هذا العمل وعلى رأسهم الأستاذ الدكتور

"بوداود عبد اليامين"

الذي كان مشرفا على العمل حيث منحني كل المساعدة، من وقت وجهد للخروج بهذه الدراسة كما لا أنسى كل الطلبة الذين شاركوا في إنجاز هذا العمل من طلبة الإدارة والتسيير الرياضي جامعة المسيلة وطلبة التربية البدنية والرياضية جامعة بسكرة.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من: الدكتورة سهى أديب عميدة كلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية.

الدكتور بسام المسمار نائب عميد كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

الدكتورة ماجدولين العبيدات أستاذة بكلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك الأردن

الأستاذ ديلمي محمد أستاذ بجامعة بسكرة.

الدكتور عمور عمر جامعة المسيلة.

السيد محمد العرفي الذي قام بكتابة هذه الرسالة.

قائمة الجداول

قائمة الأشكال البيانية

تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية
-دراسة مقارنة بين النظام الكلاسيكي ونظام LMD-

إعداد

دحماني نعيمة

المشرف

الأستاذ الدكتور بودواد عبد اليامين

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذا معرفة هل هذا التأثير يختلف بين التكوين في النظام الكلاسيكي والنظام LMD، وإستخدمت الباحثة لإنجاز هذه الدراسة منهج تجريبي على مجموعة واحدة، ومنهج سببي مقارن على مجموعتين، حيث إختارت الباحثة –عينات الدراسة بطريقة مقصودة فتكونت من 58 طالب من قسم الإدارة والتسيير الرياضي-جامعة المسيلة- و33 طالب نظام LMD جامعة بسكرة، و32 طالب نظام كلاسيكي قسم التربية البدنية والرياضية جامعة بسكرة.

وقد قامت الباحثة بإخضاع العينة الأولى إلى إختبارات لصفات البدنية بطريقة قبلية وبعدية، وكذا إخضاع العينات الأخرى إلى إختبارات لصفات البدنية، للمقارنة بينهما.

ثم إستخدمت الباحثة المعالجة الإحصائية للبيانات فأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الأولى لصالح الإختبار البعدي، كما أظهرت النتائج أيضا وجود إختلافات بين الإختبارات في المجموعتين .

وأخيرا أوصت الباحثة بالإهتمام أكثر بتطوير الصفات البدنية خلال تدريس المقاييس التطبيقية حتى تسمح بالإنسجام بين القدرات البدنية والمهارات الحركية هذا من جهة ومن جهة أخرى الاجتهاد في تطبيق نظام LMD.

المقدمة

إن لم يكن مصطلح اللياقة البدنية أكثر المصطلحات الرياضية انتشارا فلا أقل من أنه أكثرها شيوعا على جميع المستويات من العامة والمثقفين والمتخصصين والتطبيقيين والعلميين، وبصفتها عنصرا حيويا وحساسا تساعد في الترويج النفسي للفرد حيث تكسبه القوة العقلية وتساعده في الاستعداد البدني، كما أن اللياقة البدنية أيضا عنصر أساسي للنجاح في التحصيل الدراسي وهذا ما أكده العالمان "روجارس" و"بالمار" بأن تحسين اللياقة البدنية يصاحبه تحسين في التحصيل الدراسي، ونحن في عصر القرن 21 عصر التطور التكنولوجي الهائل، عصر الآلة التي ساعدت الإنسان على الراحة والكسل وأدت به إلى ضعف في عضلاته واكتسابه إلى بدانة يصاحبها إرهاق وتعب دائمان فترتب عن ذلك افتقاد هذا الإنسان إلى اللياقة البدنية مما جعل العديد من الناس البحث عن كسب هذه اللياقة بممارسة أي لون من ألوان النشاط البدني، فممارسة هذا الأخير –النشاط البدني– لد مدلول نفعي خاصة مع التطورات الأخيرة التي حصلت، إذ أصبح يحمل في طياته معاني جوهرية لها إنعكاسات نفعية تعود بالفائدة على الفرد والمجتمع معا، حيث يقول الدكتور بن عكي: "إنّ الإستراتيجية الملائمة للتكوين العالي في ميدان النشاط البدني الرياضي على المستوى المحلي، تستلزم بالضرورة اللجوء إلى المقاربة الشمولية والتحليلية والنفسية المساعدة على إيجاد الحلول البديلة المكيفة لخصوصيات السياق العلمي الجزائري، من أجل تجنيد الطاقات البشرية الجامعية وإعدادها وفق ما يساعد على الإقتصاد في الوقت والجهد معا ودون أن يكون ذلك على حساب المردود الناجع،..."([1])

ويعتبر الشباب الجامعي كقطاع من قطاعات المجتمع، إذ أن من أهم المجتمعات البشرية التي تحتاج إلى اللياقة البدنية أثناء مسيرته في التحصيل العلمي، وذلك لمساندته في ممارسة النشاط البدني بطريقة منظمة او غير منظمة فمثلا من خلال تكوينه في ميدان التربية البدنية والرياضية، فالهدف من التكوين في معهد التربية البدنية والرياضية هو تكوين إطارات مستقبلية في ميدان التربية والتكوين، تكوينا نظريا وتطبيقيا –بدنيا– يسمح بالتكامل الفكري والبدني، فالجانب الفكري يشمل مختلف المواد النظرية البيداغوجية العلمية، والجانب التطبيقي يشمل مختلف الحصص والتدريبات والنشاطات البدنية حيث هذه الأخيرة يمكن من خلالها تطوير اللياقة البدنية للطالب حيث يقول Dornhoff في هذا الإطار: "عن النشاط البدني الرياضي في نظام التكوين أنه يحاول تطوير أحسن صفة للسلوك والإدارك كما يحاول تطوير القدرة البدنية والحركية لكل طالب".([2])

فالتطور الذي عرفته الجامعة الجزائرية بإدخالها للنظام الجديد (LMD) والذي من أهم أهدافه تقليص مدة التكوين في الليسانس من أربعة سنوات إلى ثلاثة سنوات أي هناك إختلاف في النظامين واضح مما أدى بي كباحثة محاولة معرفة مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، وهل هذا التأثير يختلف بين النظامين القديم (الكلاسيكي) والجديد (LMD)، ومن أجل إنجاز هذه الدراسة إعتمدت على الدراسات التي قمت بها كباحثة في مذكرة الليسانس ومذكرة الماجستير والتي يدور موضوعها حول اللياقة البدنية فقسمت الدراسة إلى جانبين أو بابين:

باب نظري وإحتوى على خمسة فصول حيث:

---

[1]- بن عكي محمد أكلي، مداخلة بعنوان :"إستراتيجية التكوين العالي في ميدان النشاط البدني في الجزائر"، ملتقى الدولي الأول، مخبر علوم والتقنيات النشاط البدني الرياضي، 2006، الجزائر.

[2] - Dornhoff; Martin: L'education Physique et Sportive,1993, Office des Pulsatrices Universitaire, P24.

- الفصل الأول: وعنوانه اللياقة البدنية وعناصرها فحاولت التعمق في اللياقة البدنية وأهميتها وأهمية كل عنصر منها.
- الفصل الثاني: وعنوانه النشاطات الرياضية وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية فحاولت في هـذا الفـصل التعرف على أهم الرياضات الجماعية والفردية والقتالية وعلاقة كل منها بعناصر اللياقة البدنية وأهمية كل عنصر في كل رياضة.
- الفصل الثالث: وعنوانه التكوين في نشاطات وتقنيات النشاط البدني حيث حاولت التعرف على التكـوين في التعليم العالي بصفة عامة والتكوين في معاهد التربية البدنية بصفة خاصة وكـذا محاولـة معرفـة التكوين في النظام الكلاسيكي والنظام LMD تخصص التربية البدنية والرياضية.
- الفصل الرابع: وعنوانه المميزات العمرية والبدنية للطلبة وأهميتها لعناصر اللياقة البدنية حيث حاولـت التعرف على الفترة العمرية التي يمر بها الطلبة وخصائصها.
- الفصل الخامس: عنوانه الدراسات السابقة والمشابهة حيث حاولت التطرق إلى مجموعة من الدراسـات المشابهة ثم قمت بتحليلها.

الباب الثاني تطبيقي واحتوى على ثلاثة فصول:

- الفصل السادس: وعنوان إجراءات البحث حيث تطرقت إلى المنهج المستعمل في الدراسة وكذا مجتمـع الدراسة مع العينة، الأدوات المستعملة، والمعالجة الإحصائية.
- الفصل السابع: وعنوانه عرض وتحليل النتائج فتطرقت إلى عرض وتحليل الدراستين التي قمت بهما.
- الفصل الثامن: وعنوانه الإستنتاجات، مقابلة الفرضيات بالنتائج.

واخيرا خاتمة الدراسة مع التطرق لبعض التوصيات والإقتراحات.

الإشكالية:

لا شك أن الرياضة ليست وليدة عصرنا الحالي، بل تعود إلى أزمنة غابرة، أي أنها ظهـرت بظهـور الإنسان، فيما أنه يتحرك (يمشي، يجري، يقفز) فإنه يمارس الرياضة لكن بطريقـة غيـر منتظمـة فممارسـة الرياضة بشكل عام لها آثار إيجابية على الإنسان سواء من ناحية البدن أو من الناحية الإجتماعية والنفسية وحتى من ناحية التفكير خاصة إذا كانت هذه الرياضة تؤخذ على شكل دروس منظمة مبنية على أسس علمية، لـذلك يعتبر إكتساب اللياقة البدنية والبنية المورفولوجية الجيدة من الأشياء التي يحبذها الأفراد ويرغبون في تحقيقهـا خاصة عند الممارسين للنشاط البدني فالإنسان بطبعه يهتم بجسمه وجسده فهو يريد دائما جسمه أن يكون متناسقا وذو مورفولوجية ولياقة بدنية عالية ولعل ما كتبه بول دو دلي هوايتPoul Dudley White الطبيب الخامس للرئيس الأمريكي السابق إيزنهاور يعد قولا هاما حيث أطلق على النشاط البدني إسم أفضل دواء للإنسان...([1]) كما قال غاندي عندما سألوه عن إعتلال صحته قال: "تركت الرياضـة فـي شـبابي فتركتنـي الـصحة فـي شيخوختي".([2])

[1]- كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، 1998، دار الفكر العربي، ص29.
[2]- أيمن فاروق، اللياقة البدنية، أهميتها، تدريبها، بدون سنة، مطبعة الإشعاع، الاسكندرية، ص9.

لهذا إهتدى الإنسان لطرق وكيفيات ممارسة الرياضة بطرق منظمة كإنشاء مختلف المرافق والمعاهد المخصصة لكل أنواع الرياضات وإدراجها في دورات تنافسية عالية لأن العناية باللياقة البدنية أصبحت للنشىء والشباب هدفا وطنيا لدى الأمم المتقدمة ولاسيما فيما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ولعلى الدعوة الحارة والقوية التي قادها الرئيس الأمريكي السابق إيزنهاور نحو الإهتمام باللياقة وصحة الشباب والتي تابعها الرئيس الراحل كينيدي لهو أكبر دليل عن الدعم.([1])

فالإهتمام الشديد الذي أولاه علماء اللياقة البدنية من حيث المفهوم، الفلسفة، التكوين، الاهداف، والتقويم والقياس ما هو إلا إنعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية اللياقة البدنية وإرتباطها الإيجابي بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان خاصة في ظروف العصر الحديث الذي سيطرت عليه الآلة والكمبيوتر والفيديو والانترنت والهوائيات المقعرة على حياة الناس فحولهم من مجال الممارسة بما تتضمنها من حركة ونشاط إلى مجال المشاهدة بما يصاحبه من كسل وترهل وتشوهات بدنية كما سبق وقلنا أن الإنسان أصبح بصفة عامة يبحث عن وسائل وطرق لممارسة الرياضة سواء كانت هذه الممارسة في العمل، في المدرسة، في البيت، في التكوين عند الطلبة، فإن تحسين اللياقة البدنية أحد أهم الأهداف الأساسية للتربية البدنية والرياضية لما لها من إرتباط إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل العلمي ، النضج الإجتماعي، والنمو البدني، فيقول كل من Niscon and Jewett: "إن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي يعتبر أحد أهداف التربية البدنية".([2])وهذا ما أشار إليه كل من كلارك (Clarke)، وبراونل(Brounell) فقالا: "إن تحسين اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية".([3])

ومن أجل تحقيق ذلك أنشأت في جامعتنا معاهد لتكوين أساتذة ومدربين في التربية البدنية والرياضية، وبما أن هذا التكوين لا يقتصر على الجانب النظري فقط بل على الجانب التطبيقي حيث يتجلى هذا الأخير في ممارسة مختلف الرياضات الفردية منها والجامعية في شكل مقاييس تطبيقية جعلني كباحثة أطرح إشكال:

هل ممارسة هذه المقاييس التطبيقية لها أثر على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وهذا من خلال مدة التكوين؟.

فالتطور الذي عرفته الجامعة الجزائرية في الآونة الأخيرة هو تطبيقها للنظام الأوربي (LMD) والذي من أهم أهدافه تقليص مدة التكوين من أربعة سنوات إلى ثلاث سنوات حيث هذا الأخير طبق في أوروبا لتسهيل حركية الدراسة في حضن الإتحاد الأوروبي وهذا ما أدى بي إلى إيثار إشكال جديد هو:

إذا كان هناك تأثير هل يختلف بين التكوين في النظام القديم (الكلاسيكي) والتكوين في النظام الجديد (LMD)؟

[1] -Bernard Lupin, Préparation et entrainement du Foot-Balleur, 1990, éd amphore, Paris, P15.

[2] كمال عبد الحميد، مرجع سابق، ص31.

[3]- محمد حسين، التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الأول، 1979، دار الفكر العربي، ص72.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية (العامة):

بما أن المقاييس التطبيقية المدرسة خلال التكوين في النظامين عبارة عن رياضات جماعية منها وفردية، وأننا نعلم لكل رياضة خصائصها، خاصة من الناحية البدنية أي كل رياضة تحتاج إلى تنمية صفة بدنية أكثر من أخرى، فمما سبق نفترض أن:

هناك تأثير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر أكثر من العناصر الأخرى للياقة البدنية.

ولما أن هناك إختلاف واضح بين التكوين في النظامين القديم والجديد (LMD) فنفترض أن:

تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية يختلف بين النظام القديم والنظام الجديد (LMD)

الفرضيات الجزئية:

1. هناك تأثير كبير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر المداومة أكثر من تأثيرها على العناصر الاخرى للياقة البدنية.
2. التكوين في النظام القديم (الكلاسيكي) أحسن من التكوين في النظام الجديد (LMD) من حيث تنمية عناصر اللياقة البدنية.

أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

1. مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية عناصر اللياقة البدنية.
2. هل هذا التأثير يختلف بين التكوين في النظام القديم (الكلاسيكي) والنظام الجديد (LMD).
3. معرفة ما هو التكوين الأحسن من حيث إكتساب اللياقة البدنية.

أسباب إختيار الموضوع:

إن اللياقة البدنية تعد إحدى الموضوعات القليلة التي يتناولها الطلبة فهي تساعد الطالب على تطوير إتجاهه الإيجابي نحو جسمه وأيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية هذا ما جعلني كباحثة البحث عن مدى تأثير النشاط البدني الممارس من خلال الطلبة على تنمية عناصر اللياقة البدنية.

أما البحث عن مدى إختلاف هذا التأثير بين النظامين القديم (الكلاسيكي) والنظام الجديد (LMD) هو أن تطبيق نظام (LMD) جديد في الجزائر لحد الساعة لا نعرف مدى نجاحه أو فشله خاصة في معهد التربية البدنية والرياضية لذا أريد البحث عن فوائده من الناحية البدنية.

أهمية الدراسة:

يكتسي بحثي هذا أهمية خاصة في المجالين النظري والتطبيقي:

- المجال النظري يمكن لبحثي من أن يكون مصدرا هاما يستعين به الطلبة في ميدان بحوثهم ودراستهم مستقبلا خاصة أن الدراسة جديدة.

- أما فيما يخص الجانب التطبيقي فيكمن في محاولة الكشف عن قيمة وأهمية المقاييس التطبيقية ومدى تأثيرها على تطوير عناصر اللياقة البدنية وأيضا فهم ووضوح النظامين القديم (الكلاسيكي) والجديد (LMD) ومدى الإختلاف بينهما خاصة من ناحية تطوير عناصر اللياقة البدنية.

التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

المقاييس التطبيقية: وتسمى وحدات تطبيقية ويقصد بها المواد الدراسية التي يقدمها قسم التربية البدنية والرياضية على شكل نشاطات رياضية جماعية وفردية حيث يمارس فيها مهارات مختلفة وفعاليات عدة من أجل الإلمام بالنشاط الممارس.

اللياقة البدنية: لقد عرفها كثيرون من بينهم وينك حيث يقول عنها:

"بأنها مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الدوري التنفسي والهيكلي على العمل عند المستوى المثالي".([1])

عناصر اللياقة البدنية: تدعى أيضا مكونات اللياقة البدنية أو الصفات البدنية حيث إختلف العلماء في تقسيمهم لهذا العناصر.([2])

لذلك سندرس فقط أهمها وهي المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة.

نظام LMD:

يعتمد نظام ليسانس، ماجستير، دكتوراه في هيكله على ثلاثة مراحل تكوينية تتوج كل واحدة منها بشهادة جامعية.

- مرحلة أولى: ويقصد بها شهادة البكالوريا + 3 سنوات وتتوج بشهادة الليسانس.
- مرحلة ثانية: ويقصد بها شهادة البكالوريا + 5 سنوات وتتوج بشهادة الماجستير.
- مرحلة ثالثة: ويقصد بها شهادة البكالوريا + 8 سنوات وتتوج بشهادة الدكتوراه.

[1] -Weineeck J Manuel d'entrainement, éd Vigot, Paris, 1997, P107.

[2]- موسى قهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، 1981، درا الكتب الجامعية، ص100.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: اللياقة البدنية وعناصرها

- تمهيد

1. أصل كلمة لياقة.
2. تعريف اللياقة البدنية
3. أهمية اللياقة البدنية

1.3. أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية

4. العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية
5. فوائد اللياقة البدنية
6. تنمية اللياقة البدنية
7. تقويم اللياقة البدنية
8. مكونات اللياقة البدنية
9. القوة
10. المداومة
11. السرعة
12. المرونة
13. الرشاقة
14. المقاومة
15. التوافق
16. التوازن
17. الدقة

- خلاصة

تمهيد:

إن أهمية اللياقة البدنية فاقت كل تصور، فقد أصبحت الهدف الأول لآي برنامج رياضي، سواء في المؤسسات التربوية أو مؤسسة رياضية، لذلك إنتشرت العديد من الأبحاث والدراسات العلمية فيما يخص موضوع اللياقة البدنية، وهذا ما أكده هيلي (Healy) بقوله: " إنّ عدد الدراسات والأبحاث العلمية التي نشرت في موضوع من مواضيع اللياقة البدنية في الربع الأخير من هذا القرن فاق مجموع الأبحاث والدراسات التي تناولت مختلف مواضيع التربية الرياضية".(1)

والإهتمام الزائد الذي نلمسه حول موضوع اللياقة البدنية إنما هو إهتمام يعود في الدرجة الأولى لما لها من دور إيجابي في التقليل من الظواهر المشينة التي ظهرت في هذا العصر، عصر العولمة من جهة وعصر الكسل وقلة الحركة من جهة أخرى والذي هذا الأخير –عصر العولمة- خلق من وراءه أمراض كثيرة مثل مرض القلب، السمنة، السكري، القلق، التوتر،... إذ يؤكد باحثون في المعهد القومي للصحة بالولايات المتحدة الأمريكية إلى أن أطفالا أعمارهم 8-12 سنة لديهم إستعداد فيسيولوجي للإصابة بأزمات قلبية عند بلوغهم سن الرشد، وأن 20% ممن هم في سن الشباب و 33% ممن هم في سن الرشد يعانون من إنخفاض في مستوى اللياقة البدنية العامة وزيادة ملحوظة في أوزانهم.(2)

لذا سنتطرق في هذا الفصل إلى تبيان ووضوح أكثر لأهمية اللياقة البدنية وعناصرها.

---

1 - Johnson, B.and Nelson, J.. Practical Measurment for Evaluation in Physical Education, 1979Minueapolis: Burgess Publishing,P15.

2 - Clarke,H,: Application of measurment to Health and Physical Education, (6) ed, New jersey, Prentice, Hall. Inc, Englewood cbffs.

1. أصل كلمة لياقة:

فُسرت كلمة (لياقة) بتفسيرات مختلفة لإختلاف مدلولاتها بالنسبة لكل شخص، ويؤخذ دائما بالمفهوم الذي يعني اللياقة الكاملة وهي مجموع المكونات التي تؤمن للفرد العيش بصورة متزنة، فهي تتضمن جميع الأبعاد المكونة للإنسان السعيد سواء كانت بدنية أو عقلية أو إفعالية أو إجتماعية أو روحية، فالفرد يؤثر ويتأثر بالآخرين، وهذا يتطلب أن يكون مؤهلا بدنيا وعقليا ونفسيا.[1]

كما تتكون اللياقة الكاملة من:

- اللياقة الثابتة أو الطبية: وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين.
- اللياقة المتحركة أو الوظيفية: وتعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفة تحت ضغط العمل المُجهد.
- اللياقة المهارية: وهي تشير إلى التوافق والقدرة في أداء أوجه النشاط المختلفة.[2]

2. تعريف اللياقة البدنية:

إن أهمية اللياقة البدنية جعل العديد من العلماء يعرفونها، فمن بين تعاريفها تعريف منظمة الصحة العالمية، الذي ينص على أن اللياقة البدنية هي: "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض".[3]

كما يعرفها **فوكس وماتيوز (Fox-Mattews)**: "هي الكفاءة الفيسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة".[4]

أما (Weineek.J) فيقول بانها : "مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة الدوري التنفسي والهيكلي، على العمل عند المستوى المثالي" [5]

أما أسترند (Astrand) فيقول أن: "اللياقة البدنية هي مقدرة القلب والاوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية".[6]

كما كتب شيفر (J.Cheffers) عن مفهوم اللياقة البدنية، أنها حالة مركبة للكائن البشري، تمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها.[7]

بينما إبراهيم سلامة يقول: "اللياقة البدنية أنها إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد حيث اللياقة العامة يقصد بها لياقة الفرد إجتماعيا وثقافيا ونفسيا، وتنمية هذه العوامل مجتمعة في عملية متداخلة يؤثر كلا منها في الآخر ويتأثر بها ما دام يجمعها دائما الإطار التربوي العام" [8]

أما موسى فهمي إبراهيم يقول: "إن اللياقة البدنية هي محصول الكثير من الخبرات التي يكسبها الفرد سواء كانت بيئية أو وراثية".[9]

1- عكلة سليمان الحوري، الدليل إلى التغذية واللياقة، 2006، دار الكتب والوثائق، بغداد، ص66.

2- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية، 1992، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص14.

3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فيسيولوجيا اللياقة البدنية،ط8، 2003، دار الفكر العربي، القاهرة، ص13.

4 - Fox, Mattews, Bases Physiologiques de l'activité physique, edition Vigot, Paris 1984, P517.

5- Wernieek, J, Ibid, P107.

6- Astrandm P, O and Rodhal, Textbook of Book Physiology, 2 ed edition.M….

7- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1996، مصر، ص133.

8- إبراهيم سلامة، اللياقة البدينة ، دار القومية للطباعة والنشر، 1969، مصر ص63.

9- موسى فهمي إبراهيم، مرجع سابق، ص52.

بينما جلال عبد الوهاب فيقول: " اللياقة البدنية هي الخلو من الامراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه، وخاصة تحت ضغط العمل المجهد، وقدرة الفرد في السيطرة على بدنه، وعلى مدى استطاعته لمجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد، وتعتبر السلامة والصحة أساسا للياقة البدنية".[1]

إذن اللياقة البدنية هي مقدرة الفرد على أداء أي نشاط في أحسن وجه وبدون تعب وأن ألوان النشاط البدني يمكنها أن تساهم في إنماء اللياقة الكاملة للفرد.

3. أهمية اللياقة البدنية:

إن اللياقة البدنية هي واحدة من المهام الرئيسية للتربية البدنية والرياضية وهي وجه من وجوه اللياقة الكاملة.[2]

فاللياقة كلمة أو تعبير كرس العديد من الباحثين والعلماء في شتى مجالات الحياة جهودهم للبحث عن دقائقها وأسراراها وأهمية كل جانب منها للفرد حتى أصبحت في الآونة الأخيرة من الأهمية مما جعلها غاية المهتمين بشؤون الرياضة والباحثين في أسراراها.[3]

إذ أن أهمية اللياقة البدنية أخذت تبرز وتنتشر في العالم بشكل سريع جدا لأنها أصبحت من الأمور الأساسية في حياة الإنسان، إن اللياقة البدنية مرتبطة بالنتائج التي تحملها لنا التطورات السريعة والمذهلة في المحورين العلمي والتقني اللذان يؤديان إلى تغيرات كبيرة في المجالات العلمية والحياتية للفرد والمجتمع بشكل عام فضلا عن ما فرضناه من متطلبات أخرى على الإنسان ونتيجة لمدة التغيرات والتطورات بحدث في كثير من الحالات إضطرابات في عملية الموازنة بين الأجهزة الداخلية والمحيط الخارجي.[4]

إنَّ التطور التقني وإستعماله في المجال العلمي ترك آثار سلبية في حياة الإنسان ونتيجة لهذه الحالة ظهر عدم الموازنة بين سرعة تطوير الآلة الإنتاجية وبين ما يحتاج إليه الفرد لضمان حياته الصحية من تلف، ورفع اللياقة البدنية لأن الإنسان عند العمل في جو المعامل وقرب الآلة يبتعد عن المصادر الطبيعية كالهواء النقي وأشعة الشمس والحركة الحرة.[5]

1.3. أهمية اللياقة البدنية في الانشطة الرياضية:

تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإتجاهاتها ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى، وهذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة.[6]

---

[1]- جلال عبد الوهاب، قياس اللياقة البدنية، مكتبة الفلاح، بيروت، ص15.

[2]- محمود عوض سيزني، فيصل ياسين الشاطئ، مرجع سابق، ص14.

[3]- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين، إختبار الآداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي ، بدون سنة، ص24.

[4]- قاسم حسن حسين، منصور العنكبي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، 1988، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، ص22.

[5]- علي محمد عايش أبو صالح، السمنة واللياقة البدنية، الإتحاد السعودي للطب الرياضي، الأمانة العامة، ط1، المملكة العربية السعودية، ص7.

[6]- مروان عبد المجيد إبراهيم، تصميم وبناء إختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العالمي، ط1، 2001، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.

إذ تعتبر التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية بالنسبة للفرد، ويحتاج الفرد لكي يصل إلى مستوى جيد في اللياقة البدنية إلى أن يباشر نظاما تدريبيا يضمن له النمو الشامل المتكامل الذي يساعد على تنمية الصفات البدنية والمهارية والقدرات الخاصة للأفراد.(1)

فبينما يعمل الرياضي على الوصول بمستوى لياقته البدنية للوضع الممتاز فإن الشخص غير الرياضي يعمل على تعويض ما فاته من ضرر ناتج عن نمط جسمه، فمثلا سائق الشاحنة يستخدم حركة بسيطة للجذع وذلك لمحاولة تنمية الكتلة العضلية لهذه المنطقة.(2)

4. العوامل المؤثرة على اللياقة البدنية:

لقد عرف الميدان التدريبي للياقة البدنية حالات كثيرة بعدم الاستقرار البدني والنفسي وهذا راجع لعدة عوامل هي :

أولا: العمر والجنس.

إن اللياقة البدنية تتطلب أن تتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني الرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الأجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف.(3)

فإن الإناث والذكور يتساوون في عناصر اللباقة البدنية في مرحلة سن البلوغ مثل مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي والسرعة والقوة والمرونة والرشاقة أما بعد مرحلة البلوغ ونظرا لبدء التأثيرات الخاصة بالهرمونات الجنسية فيسيولوجيا وبدنيا ويكون هذا التفاوت لصالح الذكور، إن النساء تصل إلى قمة لياقتهم بعد سن البلوغ لفترة قصيرة، أما الذكور فيستمرون إكتساب اللياقة البدنية حتى الثلاثين.(4)

فكلما تقدم الإنسان في العمر قلت السعرات الحرارية التي يحتاجها، فالطفل بالنسبة إلى حجمه يحتاج إلى أكثر سعرات حراراية من الإنسان الكهل، إن الطفل بالإضافة إلى إحتياجه إلى السعرات الحرارية لحرقها وتوليد الطاقة الحركية يحتاج إلى مواد غذائية إضافية للبناء الجسمي وهو في مرحلة النمو أما الإنسان الكبير والكهل فلا يحتاج إلى مواد غذائية للبناء، بل يحتاج هذه المواد فقط للحركة.(5)

ثانيا: العامل التشريحي.

يتصل العامل التشريحي للياقة البدنية بالإعتبارات الوراثية للفرد، فهناك بنى تشريحية تتباين نسبها وأبعادها من فرد لآخر وهي تعين الفرد إلى حد بعيد على إجتياز إختبارات اللياقة البدنية، مثل طول القامة، طول الذراع، مساحة كف اليد، ولقد لوحظ أن الجنس الزنجي على سبيل المثال يتفوق في العدو لإعتبارات تشريحية تتصل بعلاقة عظم الساق مع كل من العقب والأمشاط في القدم، كما أن التركيب التشريحي للمرأة من

1- حسن الحياري، هاني الربضي، علي ديري، مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة،ط1، 1987، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، الأردن، ص51.

2- محمد إبراهيم شحاته، أساسيات التدريب الرياضي، 2006، المكتبة المصرية، ص207.

3- قاسم حسن حسين، جميل العنكبي، مرجع سابق، ص22–26.

4- مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص60..

5- محمد حافظ، المبادئ العلمية للتدريب الرياضي، مطابع جريدة الصباح، القاهرة، ص92.

حيث إتساع حوضها لا يتيح لها المساواة مع الرجل في العدو، فضلا على نسبة الدهون في الجسم فكلما زادت، قلت اللياقة البدنية للفرد والعكس صحيح، فالمعوقون من أصحاب العاهات مثلا فقد ذراع أو رجل أو قدم، يقل أدائهم البدني وتتناسب لياقتهم البدنية مع درجة إعاقتهم.[1]

ثالثا: العامل النفسي.

يتصل العامل النفسي للياقة البدنية بالعوامل والإعتبارات الإنفعالية والوجدانية المتضمنة في اللياقة البدنية أو المتصلة بها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، فمن خصائص السيكولوجيا للمنافسات الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الإنفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد بعد الإنتهاء من المنافسة،[2] وهذا القلق والتوتر يؤدي بطبيعة الحال إلى فقد لياقته البدنية مما يخفض من مستواه.

رابعا: المنشطات.

إن الرغبة في التفوق والفوز أدت بالفرد الرياضي البحث عن سبيل أكثر نجاعة، وأكثر سرعة لتحقيقها من تحسين وتنويع في التدريب إلى تناول ما يعرف بإسم المنشطات وهذا دائما تحقيقا لرغباته وميولاته بعدما كان فردا يريد التوازن إلى رياضي يريد النتيجة بأي وسيلة، لكن هل يعلم مدى خطورتها؟ ما هي سلبياتها؟ التي هذه الأخيرة تفوق إيجابياتها سبب الأعراض الخطيرة التي تظهر على جسم اللاعب وقد تؤدي به إلى الوفاة.

خامسا: سلامة الأجهزة الوظيفية والجسمية.

إن تحسين وظيفة الأجهزة الوظيفية ينعكس على لياقة اللاعب البدنية، فهناك أجهزة ترتبط بالنشاط الحركي بصورة مباشرة وهي:

1. جهاز التنفس.
2. جهاز الدوران والقلب.
3. الجهاز العصبي.
4. الجهاز العضلي.

وهناك أجهزة ترتبط بالنشاط الحركي بصورة غير مباشرة وهي:

1. الجهاز الهضمي.
2. الأجهزة الحسية (كالسمع، البصر، الحس، والتوازن).
3. الغدد على إختلاف وظائفها وكذلك الإنزيمات.
4. الأجهزة الحيوية الأخرى كالكبد والبنكرياس والكلى.
5. القابلية البيولوجية للاعب من حيث المناعة ضد الأمراض العامة وغيرها.[3]

---

[1]- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص138.

[2]- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، 2003،دار الفكر العربي، القاهرة، ص215.

[3]- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص ص5-25.

سادسا:التدريب واللياقة البدنية.

إن التدريب في أي نوع من أنواع النشاط البدني ينبغي أن تكون له قاعدة واسعة من الإستعدادات البدنية والمتعددة الجوانب والتي ستكون أساسا لتطوير جانب من الجوانب أو صفة من الصفات والتي تلعب دورا كبيرا في تطوير الصفة البدنية الخاصة للعبة التي أجرى التدريب من أجلها.(1)

سابعا: العادات الصحية.

- النوم.
- وجبات الغذاء المنتظمة.
- السيطرة على الوزن.
- التدخين.
- الكحول.

ثامنا: الظروف الجوية.(2)

5. فوائد اللياقة البدنية:

إن الأهمية البالغة التي تلعبها اللياقة البدنية في حياة الفرد، جعلت منها فوائد كثيرة:

1. **الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تحسين القوة العضلية.**
   - زيادة معدل المقدرة على مقابلة إحتياجات حالات الطوارئ في الحياة.
   - تناقص فرص إصابة العضلات.
   - تحسين مستوى الآداء إذا ما كان الشخص يمارس أحد أنواع الرياضة.
2. **الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تحسين لياقة الجهاز الدوري التنفسي.**
   - زيادة قوة عضلة القلب.
   - نقص في معدل ضربات القلب بما يتيح كفاءة أفضل للآداء.
   - إمكانية مقاومة مرض تصلب الشرايين.
   - إمكانية تحسين دورة الدم التاجية والطرفية.
   - زيادة سعة كمية الأكسجين المحمول بالدم.
3. **الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تحسين المرونة.**
   - تناقص فرص إصابة العضلات، وتفادي مشكلات آلام الظهر.
   - تحسين آداء الرياضي في حالة ما إذا كان لاعبا في إحدى الرياضات.
4. **الفوائد التي تعود على الصحة من خلال تقليل وزن الجسم وإنقاص كمية الدهون الزائدة به.(3)**
5. **تصحيح الأخطاء التي قد تطرأ على الفرد والعمل على تلافتها وعلاجها.**
6. **خفة الحركة وزيادة التوافق والرشاقة والتوازن أثناء أداء الحركات بمختلف أنواعها.**

---

1 - Weinech. J, Biologie de Sport, edition, Vigot, Paris, 1992, PP493-500.

2- مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص60.

3- مفتي إبراهيم، اللياقة البدنية، طريق الصحة والبطولة الرياضية، ط1، 2004، حلوان، ص ص38-39.

7. **التقليل من التعب على رجوع الجسم للحالة الطبيعية بسرعة.**[1]

6. تنمية اللياقة البدنية:

لقد عرفت الحياة الميدانية حالات كثيرة: منها عدم الاستقرار النفسي، والشعور بالإنجاز أثناء تدريب المستويات العالية، وهذا ما يدعم الفكرة التي تؤكد عدم تدريب البدن دون النفس.[2]

فاللياقة البدنية لا تعتبر أساسا للصفات البدنية وقابلية التوافق الحركي دون بناء الجانب النفسي، وتحديد إحتياط الطاقة الجسمية ومراعاة توافق التوجيه.

أما (Harre) أكد أن محتوى الاعداد البدني يتكون جراء تطور القابلية البدنية وخاصة المداومة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة.[3]

بينما يرى (Rothing) أن اللياقة البدنية تعد عناصر في تحقيق قابلية مستوى الفرد، وتظهر درجة نمو مكونات اللياقة وتطورها كالمداومة، السرعة، القوة، المرونة المفصلية والتوازن، حيث يظهر مفهوم اللياقة البدنية هنا بأنه يشتمل الجوانب البدنية والنفسية والإستعداد الرياضي، لتحقيق المستلزمات الخاصة التي توضح في الألعاب الرياضية.[4]

إن ذلك المصطلح يعد عاما وخاصا، فمما تقدم نستنتج أن اللياقة البدنية يجب أن تتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني بحيث ينتقل أثرها على الأجهزة الوظيفية الخاصة والعضلية، وتتعلق أيضا بالتوجيه والتوافق الحركي، والجوانب النفسية، وتنمو وتتطور بواسطة تدريب عناصر اللياقة البدنية نفسها.[5]

7. تقويم اللياقة البدنية:

لتقويم مدى فعالية برنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة في تطوير اللياقة البدنية للتلاميذ يقوم المعلم بتطبيق بطارية اللياقة البدنية مرتين على الأقل خلال العام الدراسي، مرة في بداية الموسم الدراسي، وأخرى في نهايته، ثم يقوم بمقارنة نتائج الإختبارات في المرتين للوقوف على درجة تأثير البرنامج.[6]

8. مكونات اللياقة البدنية:

لقد اختلف العلماء في تقسيمهم لمكونات اللياقة البدنية، التي تسمى أيضا عناصر اللياقة البدنية، كما تسمة الصفات البدنية.

فيقول (DORNHOFF) يمكننا تقسيم القدرات البدنية إلى:

- **قدرات شرطية (La capacité conditionnelle):** قوة، مداومة، سرعة.
- **قدرات توافقية (La capacité coordinat ive):** التوازن، التوجيه، رد الفعل المركب، التكييف، الحركة.[7]

---

[1]- إبراهيم رحومة زايد، التدريب في المجال الرياضي، الدار الجماهرية للنشر والتوزيع، ليبيا، 1988، ص 47.

[2] - Pawlow.J, Vergleichende psychologie der aesch/echter, 1985, P55.

[3]- Harr.D, Training slehre, Berlin, 1976-1979-1977, P33.

[4] - Rothing.P. Sport Wissen Schaft leches lescikon, Schordorf, 1977, P76.

[5]- قاسم حسن حسن، تعلم قواعد اللياقة البدنية، 1998، درا الفكر للطباعة والنشر، الأردن، ، ص17.

[6]- كمال عبد الحميد إسماعيل، مقدمة التقويم في التربية الرياضية، 1994، دار الفكر العربي، ص170.

[7] - Dornhoff, Martin, Ibid,PP55-76.

أما سلام محمد الخطاط فيقول: يمكن التمييز بين القدرات البدنية والقدرات الحركية من منظور التعلم الحركي وكالآتي:

- **القدرات البدنية (Physical Abilities)**:

وتشتمل القوة، التحمل، السرعة، ومرونة المفاصل، إنّ كافة هذه القدرات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، فالسرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية، أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي، في حين أن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة، وأخيرا المرونة التي لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل.

- **القدرات الحركية (Motors Abilities)**:

وتشمل الرشاقة، التوافق، والدقة، إن هذه القدرات لا تعتمد بشكل أساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل أساس، إن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي (CNS) والمحيطي (PNS) إلى إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض إنجاز المهمة.[1]

بينما حسن علاوة فيقسم عنصر التحمل إلى:

1. تحمل عام.
2. تحمل خاص.

والتحمل الخاص ينقسم إلى:

1. تحمل السرعة.
2. تحمل القوة.
3. تحمل العمل أو الأداء.
4. تحمل التوتر العضلي الثابت.[2]

والشكل (1) يوضح ذلك:

الشكل -1-

تقسيم التحمل



1- سلام محمد الخطاط(تشرين الأول، 2007)، التمييز بين القدرات البدنية والحركية، من http://www.iraqacad.org

2- عباس عبد الفتاح الرملي، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1991، ص16.

ويركز شاركي (Sharkey 1984) على تقسيم مكونات اللياقة البدنية إلى مكونيين مركبيين هما:

1. اللياقة الهوائية : (Aerobic Fitness)

ويقصد بها الجسم على إستنشاق ونقل واستهلاك الأكسجين فإن إكتساب الفرد لهذا النوع من اللياقة يؤدي إلى تقوية العضلات والأوتار والأربطة والعظام وتحسين حركة المفاصل، كما يعمل على خفض مستوى التوتر والضغوط والتعب، وتتحسن السمات الشخصية للفرد فتزداد لديه درجة الإتزان الإنفعالي والثقة بالنفس.

2. اللياقة العضلية: (Muscular Fitness)

يرى شاركي أن اللياقة العضلية هي عبارة عن مصطلح يضم عناصر القوة والتحمل والمرونـــة، كمـــا يرى أنه إذا كانت اللياقة الهوائية تحقق للفرد الصحة، فإن اللياقة العضلية تحقق له ذاته فتمنحه الـــشكل الجيـــد للقوام.([1])

فحاول "محمد صبحي حسانين" حسم الخلافات الجارية حول هذا الموضوع بعـــد مـــسحه للعديـــد مـــن المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين عالما من الغرب والشرق وإنتهى إلى ترتيـــب مكونـــات اللياقة البدنية كما أسماها "مكونات الأداء البدني" وهي كالتالي:

1. القوة العضلية......................Muscular Strenght
2. المرونـــــــة.................................Flexibility
3. المداومة....................................Endurance
4. الرشاقـــــة.......................................Agility
5. السرعة..Speed
6. التوازن...Balance
7. التوافق..................................Coordination
8. القدرة العضلية.......................Muscular Power
9. الدقة..Accuracy
10. زمن رد الفعل.......................Reaction Time ([2])

9. القوة:

1.9. تعريف القوة:

يعرف كلارك وكلارك (Clarke and Clarke 1987) القوة العضلية بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضية عضلية واحدة".([3])

وعرفها بارو وماكفي (Barrow and Mc gee) بأنها: "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة".([4])

[1]- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص20.
[2]- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، 1933، صص16-17.
[3] - Clark, h, and Clark, D, Ibid, P73-76.
[4] - Barrow, H, and Mcgee, R (1989), A, Practical Approach to Meeasurment Physical Education, Lea Philadelphia: Feliger, 82.

أما هارا (Harre 1917) فعرفها بأنها: "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".([1])

ويعرفها جورج (Georgee 2001) أنها: مقدار ما تنتجه العضلة من عزم ضد المقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة.([2])

بينما حماد (2000) فقد عرف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى إنقباض إداري لها".([3])

إذن القوة هي مقدار ما ينتج من إنقباض العضلة ضد مقاومة قصوى.

2.9. أهمية القوة:

إنّ القوة العضلية هي عبارة عن الشكل العام لقوة العضلة، وغالبا ما يقصد بها القوة الإرادية المبذولة في العمل العضلي الإيزومتري القصوى...([4])

كما تعرف بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية ومواجهتها([5]) لذا تعتبر القوة العضلية من أهم العناصر أو الصفات البدنية أو المكونات الرئيسية للياقة البدنية حيث تعتمد عليها الإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب والفعاليات والأنشطة الرياضية، إذ تدخل القوة العضلية بأنواعها المتعددة في الفعالية والأنشطة وذلك حسب متطلبات الإنجاز الحركي لتلك اللعبة أو الفعالية، وتكون إما في صورة قوة عضلية قصوى كما في ألعاب رفع الأثقال وفعاليات الرمي بألعاب القوى وبعض الألعاب الأخرى التي تتطلب مقاومة عالية كالمصارعة، أو بشكلها السريع والإنفجار كما في معظم الحركات (الجمناستيكية) وفعاليات القفز والوثب والركض السريع وأنواع الحركات التعجيلية السريعة، كالإرسال والضرب الساحق، أو على شكل مطاولة القوة كما في ركض المسافات المتوسطة والحواجز والدرجات والتجديف والسباحة، كما يعتمد مقدار القوة العضلية بصورة مباشرة على قابلية العضلات على توليد الإنقباض والتوتر العالي فيها.

ولتنمية قدرة الأداء الخاص لنشاط رياضي:

* يجب إعطاء القوة مظاهرها الخاصة (قوة عظمي، قوة سرعة، قوة المداومة) الموجودة تقريبا في معظم الرياضات فهي عامل مهم في تعريف الآداء إذ يجب ربطها بأهمية تطوير النشاط الرياضي التطبيقي.([6])

3.9. العوامل المؤثرة على القوة:

- من المعروف كلما زاد الثقل في التدريب كلما قلت القدرة على تكرار الحركة، وتكتسب العضلة عنصر القوة بإستعمال أثقال تسمح بتكرار الحركة لأقل من (10)مرات.([7])
  فكلما زادت مدة تكرار المثير، كلما زادت قدرة العضلة طبقا للإمكانيات.

---

[1] - Harra, D (1971), Introduction into General Theory and Methodology of Sport training competition, Lepzig: DHFK, P83.

[2] -Georgee, H,Strength and endurance gains and theiy retation shipe European Journal of Applied Physiology, 2004, Volume 26, Number 4, P323.

[3] - حماد، مفتي (2000)، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

[4] - قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد، التدريب العقلي الإيزومتري، القاهرة، 1978، ص41.

[5] - محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، 1992، دار المعارف، القاهرة، ص91.

[6] - Zeineck, J, Ibid, P183.

[7] - خليل فوزي إبراهيم، التمرينات البدنية، ...دار المعارف، مصر، 1978، ص44.

- المقطع الفسيولوجي للعضلة فكلما كبر المقطع الفسيولوجي للعضلة، كلما زادت القوة فالعضلة المرتخية تستطيع إطلاق كمية كبيرة من القوة، وهذا ما يحدث في المرحلة الإعدادية للحركة التحضيرية مثل رامي الرمح والقرض في الحركة الإعدادية.

فوجد أن نسبة تطوير القوة لدى الإناث في عمر 19–45 سنة أقل منه لدى الرجال وان علاقة كتلة العضلات العاملة إلى الوزن المضاف (الشحم) غير مناسب.([1])

- كلما قل زمن الانقباض زادت القوة والعكس.
- الألياف الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب، وينتج عن آثارها إنقباض عضلي يتميز بالقوة أو البطء ولمدة طويلة، أما الألياف البيضاء فتتميز بسرعة الانقباض مع قابليها السريعة للتعب.
- تطبيق النظريات الميكانيكية على العمل العضلي مما يسهم في زيادة القوة الناتجة للتغلب على المقاومات([2])

10. المداومة ENDURANCE:

1.10. تعريف المداومة

يعرف خارابوجي Kharabogy: "التحمل بأنه المقدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة".([3])

بينما "تشارلز بيوكرفيعرفها: "بأنها مقدرة الفرد على القيام بإنقباضات مستمرة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء العبء على وظائف الجهاز الدوري".([4])

فيعبر التحمل عن قدرة الرياضي على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الوظيفة البدنية وهذا يعني إمكانية الأجهزة على مقاومة التعب لإرتباط التحمل بظاهرة التعب.([5])

للإشارة فقط أن **التعب يقصد به الهبوط الوقتي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد نتيجة لإستمرارية بذل الجهد وهناك عدة أنواع من التعب...**([6])

أما لارسون ويوكيم Larson and yocem فيقولان عن المداومة: "بأنها مقدرة الفرد على القيام بإنقباضات مستمرة وطويلة بإستخدام عدد من المجموعات العضلية والمدة كافية لإلقاء عبء على وظائف الدورة والتنفس".([7])

بينما هارة Harra فيعرف المداومة على أنها قابلية مقاومة الأجهزة العضوية للتعب عند أداء التمارين الرياضية لفترة طويلة" ([8])

---

[1]- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 1998، ص30.

[2]- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص14.

[3]- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، مرجع سابق، ص186.

[4]- تشارلز بيوكر، أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو مصرية، 1964، ص383.

[5]- طلعت حسام وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص17.

[6] - Simkin, N: Physiologische charakeristik Von Krayt, Schnelhigkeit und Ausdauer, Sportnerlag Berlin, 1960,P.89.

[7]- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص70.

[8]- هارة ديترش، أصول التدريب، ترجمة: عبد علي نصيف، مطبعة أوفيست لتحرير، بغداد، 1975، ص176.

فيقول محمد حسن علاوى: "أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية.([1])

كما يُعرف التحمل بأنه مقدر الرياضي على الإستمرار بفاعلية في أداء عمل معتدل الشدة (ذو طابع هوائي) يشارك في هذا العمل معظم عضلات الجسم".([2])

فقد استنتج GEORGES LOMBERT أن المداومة ترتبط بالهوائية فيقول: "تعني لنا كلمة **المداومة** القيام بجهد في وقت أطول حيث يفرض هذا الجهد استهلاك كبير للأكسجين، نعم فدرجة استهلاك الأكسجين جعلتنا نريد ربط اسم **هوائي** بكلمة **المداومة**، إذن أريد سماع المداومة الهوائية في كل مرة نستعمل كلمة **المداومة**"([3])

فمشال برادات Michel Pradet يقول: "من الواجب تعريف بالتدقيق كل خصائص صفة المداومة بطريقة عامة، فنحن نرى أن المداومة هي صعبة التطبيق خلال زمن مطول في نشاط مكثف يعطي نقص فعاليته".([4])

فمن الملاحظ من التعريفات السابقة للمداومة التي نستطلح عليها إسم التحمل وكذا المطاولة فإننا نجدها ترتبط إرتباط وثيق بإستهلاك أكبر للأكسجين هذا من جهة وبمقاومة التعب من جهة أخرى، فنستخلص أن المداومة تعني القدرة على أداء جهد بدني أو عقلي تحت ظروف التعب ولاطول فترة ممكنة، مما يتوجب استهلاك أكبر للأكسجين.

2.10. أهمية المداومة:

يعتبر التحمل الدعائم التي تقوم عليها اللياقة البدنية وهو ضروري جدا للرياضيين الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب عملا بدنيا لفترة طويلة مثل ألعاب القوى، السباحة.([5])

فالتحمل يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والتخطيطية بإيجابية وفعالية بدون أن يسيطر عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. ([6])

لذلك تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الأساسية والحيوية في جميع الألعاب والأنشطة الرياضية وخاصة في المنافسات الرياضية المختلفة ذات المستوى الجيد، فالتحمل مبني على مدى تحسين القدرات الرياضية وكذا السلوكات الرياضية والتدريبية.([7])

وفي مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة كفاءة الفرد في إنجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني والعصبي مع الإقتصاد في الطاقة المبذولة، الأمر الذي يؤدي إلى وجود فائض من الطاقة يساعد الفرد على الإستمتاع بوقته الحر، ويكفل له إمكانية المشاركة في أنشطة أخرى إضافية.([8])

---

[1]- محمد حسن علاوى، مرجع سابق، ص172.

[2]- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي- الأسس الفيزيولوجية، 1998، دار الفكر العربي، ص98.

[3] - Georges Lambert, Entrainement Sportif Par questions et réponses, Collection A.P.S, P88.

[4] - Michel Pradet, La Préparation Physique, INSEP, P53.

[5]- حسن الحيارى وآخرون، مرجع سابق، ص59.

[6]- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ص62.

[7] - Weineck.J, Ibid. P109.

[8]- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص142.

3.10. العوامل المؤثرة على المداومة:

- الكفاءة الوظيفية للقلب.
- الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي.
- عمليات الأيض (التمثيل الغذائي) كالهدم والبناء.
- قوة الإرادة (الناحية النفسية).
- إفراز الهرمونات المختلفة.
- إتقان الأداء الحركي بصورة توافقية جيدة مما يساعد على الاقتصاد في بذل الجهد اللازم للأداء.([1])
- التغيرات الكيميائية في العضلات، إذ تكتسب العضلة عنصر التحمل بإستعمال أثقال تسمح بتكرار الحركة لأقل من 30 مرة. ([2])
- التدريب وخصائصه مثل عدد ساعات التدريب، شدة التدريب ونوعها، فترة التدريب، وإتجاهه.([3])

11. السرعة:

1.11. تعريف السرعة:

هناك تعريفات كثيرة للسرعة من بين من عرفوا السرعة:

Frey حيث يقول: "السرعة هي المقدرة التي تسمح للقاعدة الحركية وعمليات الجهاز العصبي العضلي، إذ تنجز ضمن الشروط المعطاة لجملة الحركات في وقت قصير جدا..."([4])

أما "فرانك ديك" 1980 فيعرف السرعة بأنها: "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل وقت ممكن".([5])

إذ يرى كلارك بأن السرعة هي إحدى مكونات اللياقة الحركية ويرى أيضا أنها إحدى مكونات المقدرة الحركية العامة ويتفق مع كلارك كل من (كرنز وبارفر وهاجان).([6])

وهناك تعريفات أخرى للسرعة منها:

"السرعة هي معدل التغير القصوى من حالة الإنقباض العضلي إلى الإرتخاء التام".([7])

"السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة".([8])

"السرعة تعني أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن".([9])

ونستخلص من هذه التعريفات أن السرعة هي قدرة الفرد على تغيير حالة من السكون إلى الحركة في أقل وقت ممكن وكذا القيام بعدة حركات.

---

[1]- عكلة سليمان الحوري، مرجع سابق، ص82.
[2]- خليل فوزي إبراهيم، مرجع سابق، ص44.
[3]- قاسم حسن حسن، مرجع سابق، ص273.
[4]- Jurgen Weineck: Bioloige du Sport, Ed Vigot, Paris, 1992, P292.
[5]- أبو العلا عبد الفتاح، فيزيولوجيا الياقة البدنية، مرجع سابق، ص178.
[6]- عكلة سليمان الحوري، مرجع سابق، ص76.
[7]- موسى فهمي إبراهيم، مرجع سابق، ص91.
[8]- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، مرجع سابق، ص171.
[9]-أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص140.

2.11. أهمية السرعة:

يعد عنصر السرعة ذو أهمية بالغة في كافة الفعاليات التي تستخدم فيها القيمة القصوى أو شبه القصوى سواء كانت سرعة حركية أو إنتقالية أو سرعة رد الفعل كما هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين والفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات.

3.11. العوامل المؤثرة على السرعة:

يرى "محمد حسين علاوى" أن من بين العوامل التي تؤثر على السرعة هي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد.
- القوة العضلية والقدرة على الإسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة للإمتطاط.
- قوة الإرادة.([1])

بينما "عكلة سليمان الحوري: يرى أن هناك أربعة عوامل تؤثر على السرعة وهي:

- الإستجابة.
- التوافق.
- الاسترخاء.
- المرونة.([2])

كما تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:

- ترتبط السرعة في الانشطة ذات التردد الحركي أنشطة السرعة الإنتقالية بطول الخطوة كما في العدو والجري وطول حركة الشد في السباحة، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها كما يرتبط طول حركة الشد في السباحة بطول وقوة ذراع السباح.
- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الإنتقالية.
- يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى ثلاثة مراحل أولهم مرحلة تزايد السرعة حيث تزيد تدريجيا، والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبيا، الثالثة هناك تباطؤ أوتوماتيكي للسرعة، فلاعبي المستوى العالي يركزون تدريبهم على المرحلة الثالثة أكثر لكي لا يكون هناك هبوط مفاجئ في السرعة Chute Libre والمنحنى يوضح ذلك

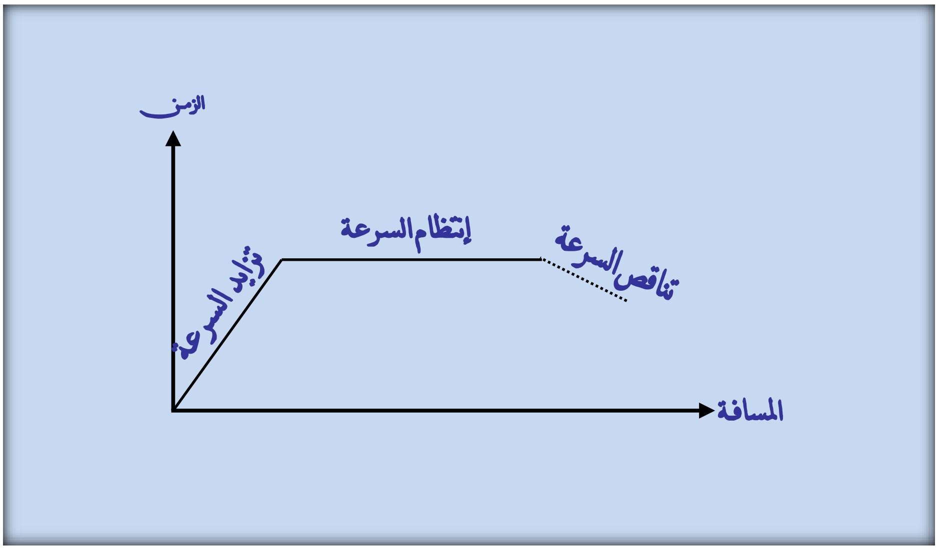
---

[1]- محمد حسن علاوى، مرجع سابق، ص30.

[2]- عكلة سليمان الحوري، مرجع سابق، ص78.

الشكل رقم -2-

مراحل أداء السرعة



- تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصص يرتبط بطبيعة الآداء، إذ يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية في نفس الوقت الذي تؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.
- تتأثر السرعة من الناحية الفيزيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السرعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.([1])

12. المرونة:

1.12. تعريف المرونة:

يعرفها كارابوجي "Karabology" بأنها القدرة على أداء الحركات لأقصى مدى ممكن، بينما تشارلز بيوتشر يعرف المرونة بأنها المدى الواسع للحركة سواء مفصل معين أو للجسم كله.([2])

بينما يرى بارون "Brooun" أنها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.([3])

ويعرفها البعض الآخر: "بأنها قدرة الفرد على القيام بالحركات المختلفة لمدى واسع ويعتبر هذا المدى قدرة على إطالة عضلاته وأربطته.([4])

وخلاصة القول يمكن تعريف المرونة بأنها قدرة الفرد على تحريك المفصل لمدى أوسع.

2.12. أهمية المرونة:

تعد صفة المرونة من الصفات الهامة للآداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، إذ أنها تشكل أحد الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي مع باقي الصفات البدنية الأخرى.

ومن فوائد المرونة أنها تساعد الرياضي على أن تكون حركاته أكثر حرية من المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيد.([5])

[1]- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، فيزيولوجية اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص180.
[2]- تشارلز بيوتشر، مرجع سابق، ص60.
[3]- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، مرجع سابق، ص200.
[4]- موسى فهمي إبراهيم، مرجع سابق، ص101.
[5]- موسى فهمي إبراهيم، المرجع نفسه، ص157.

3.12. العوامل المؤثرة في المرونة:

بنية المفصل:

المرونة تتعلق بشكل وإتجاه العظام التي تشكل المفصل والمساحات المفصلية وليكون في العلم أن هـذه العوامل تشريحية فردية (وراثية كما يراها Areel 1979) وهذا ما يفسر لماذا تتغير المرونة من فرد لآخر.([1])

الحدود التشريحية:

يوجد بعض الأشخاص عندهم مرونة محدودة وراثيا على مستوى بعض المفاصل والتي تتعلق بنوعيـة العظام التي تكونها وسلوكها الميكانيكي وطوال أعوام من التدريب نستطيع زيادة مطاطية العضلات والأوتـار، والمتصلة بالتغيرات المورفو وظيفية الخاصة مثل تغير شكل المساحات والنهايـات العـضلية علـى مـستوى المفاصل وهذا ما وضحته بحوث Berquel عام (1979).([2])

كما قام JHONS و Wright بحساب مقاومات المكونات المفصلية بالنسبة للتمديدات فوجدا ما يلي:

- مقاومة الكبسولة تتدخل بـ: 47%.
- مقاومة العضلات تتدخل بـ: 41%.
- مقاومة الروابط تتدخل بـ: 10%.
- مقاومة الجلد تتدخل بـ: 2%.

حجم تراكمات الأنسجة المحيطة بالمفصل

وتعني بها حجم المواد الدهنية والزلالية والعظمية المحيطة بالمفصل فحركة القبض للمرفق مثلا تتـأثر بحجم العضلات ذات الرأسين.

مطاطية الانسجة المحيطة بالمفصل:

وتتضمن مطاطية العضلات والأوتار والأربطة والجلد وتمثل الإمتداد على خاصيتين:

- القدرة على البسط في حدود الطول الطبيعي للعضلة.
- القدرة على المطاطية ويقصد به تمدد العضلة لأكثر من طولها الطبيعي.([3])

العوامل العصبية العضلية:

عاملا الشد والارتخاء العضلي مهمان في تحسين أو تحديد سعة الحركة التي تكـون مـسؤولة عـن نقـصان مرونتها.([4])

العوامل الخارجية:

العمر الزمني: يمكن للمرونة أن تتحسن في أي مرحلة سنية ولكن معدل التحسن لن يكون بنفس الدرجة فالأطفال يتمتعون بمرونة عالية وتقل هذه القدرة بتقدم العمر وذلك للتغيرات الكيميائية والبنائية والأنسجة الضامة

---

[1]- محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان (1990)، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ص320.

[2] - Jurgen Weineeck, Ibid, P275.

[3] - Weineeck, Ibid, P263.

[4] - Dekkar, N et col, L'évaluation Physiologiques des, athletes, comite olympique, Algérienne, 1990, P174.

والعضلات والأوتار ونقص النسيج الضام المرن وزيادة النسيج الضام المرن والغروي وزيادة درجة الجفـــاف وكمية الكالسيوم بالإضافة إلى التغيرات في البناء المفصلي نتجية الخلايا ونشاطها.([1])

وقد أثبتت البحوث أن تمرينات المرونة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قـــدرة العـــضلات والأنسجة حول المفصل على الاستطالة، مما يزيد من مرونة المفصل.([2])

13. الرشاقة:

1.13. تعريف الرشاقة:

يعرفها تشارلز بيوكر: "بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء"([3])

كما يعرفها "مانيل" Manel 1970: "بانها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه أو القدم أو الرأس".([4])

أما "هرتز" فيعرف الرشاقة بأنها:

القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على ســـرعة تعلـــم وإتقـــان المهـــارات الحركيـــة الرياضية.([5])

إذن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء.

2.13. أهمية الرشاقة:

تتميز الرشاقة بالطابع المركب نظرا لإرتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية مـــن جهـــة وبالناحيـــة المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، إذ هذه الاخيرة لها إمكانية التأقلم السريع مع مختلف الأنشطة.([6])

كما تعتبر حركات الوثب والقفز على أجهزة التمرينات والغطس في الماء والحركات على الترامبولين، وحركات الجمباز من وسائل تنمية عنصر الرشاقة،([7]) وكذلك كرة السلة، الألعاب الصغيرة، كرة الطائرة وكرة اليد من التمرينات التي تنمي الرشاقة.([8])

3.13. العوامل المؤثرة في الرشاقة:

- قابلية الربط الحركي والإحساس بالإتجاه الصحيح.
- قابلية التفريق والتبديل.
- قابلية التوازن وقابلية رد الفعل.

إذ أن قابلية التوازن تعد من العوامل الرئيسة التي تؤثر على الرشاقة، حيث تخـــتص قابليـــة التـــوازن بالمحافظة على اتزان الجسم سواء في الهواء أو على الأرض، أي الاتزان أثناء الحركة المضطربة أثناء الحركة المضطربة فمعايير قابلية التوازن تحقق التغلب على الحركة أثناء التوافق الحركي الصعب والتكيف .

---

[1]- محمد حسن علاوى، مرجع سابق، ص322.
[2]- خليل فوزي إبراهيم/ مرجع سابق، ص38.
[3]- تشارلز بيوكر، مرجع سابق، ص383.
[4]- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، مرجع سابق، ص197.
[5]- عكلة سليمان الحوري، مرجع سابق، ص86.
[6] - Khiat Belkacem, Indice des Parametres morphologiques et physiologiques de L'elffort sur L'orientation de L'entrainement selon Pubercaire, thése de majistaire L.E.P.s de Constantine, 1999, P100.
[7]- خليل فوزي إبراهيم، مرجع سابق، ص146.
[8]- حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص61.

كما يعد النشاط على الشد العضلي من العوامل المؤثرة على الرشاقة، فالمثابرة لتفادي الشد العضلي يتم بإستخدام حركات الرشاقة.([1])

14. تعريف المقاومة: La Resistance

هي صفة تعتمد على جهد كمي نوعي، فتشمل في نفس الوقت عمل عنيف وشديد، الذي من خلاله الجهد يتم مع عدم التوازن بين استهلاك الأوكسجين وكميته المتوفرة وهذا ما نسميه دين اكسجيني أو عمل لاهــوائي، هذا النوع من الجهد جد قاسي بالنسبة للجسم وخاصة بالنسبة للقلــب والــذي لا تــنخفض دقاتــه عــن 180 دقة/دقيقة.([2])

كما تؤدي المقاومة إلى ثخانى محيط القلب وتصلبه وهذا على حساب غتساع حجمه، ولذا ينصح دوما بتطــوير صفة المداومة قبل المقاومة، إذ يرى الدكتور بهاء الدين سلامة أن كل الألعاب الرياضية عبارة عن خليط بــين المقاومة الهوائية واللاهوائية.([3])

15. تعريف التوافق:

هي مقدرة الفرد على إدماج حركات من انواع نختلفة في إطار واحد.([4])

16. تعريف التوازن:

هو قدرة الفرد للسيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية.([5])

17. تعريف الدقة:

هو قدرة الفرد للسيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء ما.([6])

---

[1]- قاسم حسن حسن، علم التدريب الرياضي في أعمار مختلفة، مرجع سابق، صص 307-308.
[2]- معتصم خوشوف، دليل المدرب في علم التدريب الرياضي، ص121.
[3]- بهاء الدين سلامة، فيزيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، 1994، ص32.
[4]- موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، مرجع سابق، ص101.
[5]- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، مرجع سابق، ص202.
[6]- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نفس سابق، ص202.

خلاصة:

تعتبر اللياقة البدنية عاملا أساسيا في التكوين البدني للفرد ولعل هذه الأهمية مستمدة مما توصل إليه البحث العلمي المستفيض عن أثر اللياقة البدنية على الإنسان ككل.

فخلاصة القول إذن أن اللياقة البدنية لم تعد هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من أجل حياة أفضل للإنسان.

فالتعرف على أهمية اللياقة البدنية ودورها وأثرها على الفرد عامة وعلى الرياضي خاصة جعلني كباحثة أخوض في هذا الموضوع.

إذ يعتبر تطوير مستوى الأداء البدني من أهم أهداف التربية البدنية وهذا ما أشار إليه أمثال كلارك (Clarke) وبراونل (Braonnell) إلى أن تحسين اللياقة البدنية يعتبر الهدف الأول للتربية البدنية.([1])

---

[1]- محمد حسنين، مرجع سابق ص72.

الفصل الثاني: النشاطات الرياضية وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية

-تمهيد.

1. المراحل التي تمر فيها قدرة الفرد على العمل والأداء أثناء ممارسة النشاط البدني.
2. الرياضات الجماعية وعلاقتها بالصفات البدني.
   - 1.2. كرة القدم.
   - 2.2. كرة اليد.
   - 3.2. كرة السلة.
   - 4.2. كرة الطائرة.
3. الرياضات الفردية وعلاقتها بالصفات البدنية.
   - 1.3. ألعاب القوى.
   - 2.3. الجمباز.
   - 3.3. السباحة.
4. الرياضات القتالية وعلاقتها بصفات البدنية.
   - 1.4. الجودو.
   - 2.4. الكاراتي دو.

خلاصة.

تمهيد:

هناك العديد من النشاطات الرياضية التي يمكن ممارستها والتي تعود على الممارسين لها بفوائد قيمـــة، وكقاعدة علينا أن نتذكر أنه بإشراكنا أكبر قدر من العضلات فإننا نحصل على فائدة أكثر سواء كانت هذه الفائدة خاصة بالجهاز الدوري التنفسي أو العضلات من مرونة وقوة....إلخ

فكثير من الأنشطة الرياضية مثل السباحة، ركوب الدرجات، الألعاب الجماعيـــة ككـــرة الـــسلة، كـــرة الطائرة، كرة اليد،....إلخ كل هذه تدخل ضمن الانشطة التي يمكن من خلال ممارستها يكون هناك تحسين فـــي اللياقة البدنية.

وهذا ما سنراه في هذا الفصل حيث نركز إهتمامنا على الرياضات الجماعية: كرة القدم، كرة اليد، كرة الـــسلة، كرة الطائرة.

ورياضات فردية: ألعاب القوى التي تتمثل في: الجري، القفز، والوثب، ورياضة السباحة، رياضة الجمباز.

والرياضات القتالية: رياضة الجودو، رياضة الكاراتي دو.

1. المراحل التي تمر فيها قدرة الفرد على العمل والأداء أثناء ممارسة النشاط البدني :

- **تكرار الحمل في مرحلة العودة لنقطة البداية:**

إن ضمان الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للفرد يضمن لنا تنمية وتطوير للصفات البدنية المطلوبة فيقول "فاروق عبد الوهاب": يجب تكرار مرات التدريب من 3-5 مرات على الأقل أسبوعيا، لذا يخطئ من يظن أنه يمكن أن يستفيد من التديب مرة واحدة فقط كل أسبوع كما يفعل كثيرون، وإن كان هذا بالقطع أفضل من عدم الممارسة مطلقا.([1])

- **الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل:**

إن زيادة مستوى قدرات الفرد عما كانت عليه من قبل لابد من زيادة الحمل بطريقة تدريجية حتى ندفع أعضاء وأجهزة الجسم إلى تحقيق متطلبات أفضل، وعلى المدربين مراعاة الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل بشكل عام الذي يمكن الإرتفاع بهذا الحمل عن طريق حمل مكوناته (الشدة، التكرار، والكثافة).

- **عامل الاستمرار في التدريب:**

إن التحسن في مستوى الفرد الرياضي نتيجة ممارسة النشاط الرياضي ما هو إلا تحسن وقتي وقابل للزيادة أو النقصان، فإذا إنقطع الرياضي عن التدريب وممارسة النشاط البدني فإن مستوى الفرد الوظيفي والعضوي تنخفض وتقل درجة تنمية الصفات البدنية التي إكتسابها سابقا.

- **عامل التدرج في التنمية:**

إن الزيادة في المستوى الرياضي لا يحدث إلا تدريجيا فعامل الزمن ضروري لتقدم الأعضاء في أداءها الوظيفي (كزيادة حجم العضلات) فتنمية عناصر اللياقة البدنية لا تحدث في يوم أو ليلة بل تحتاج لوقت طويل.

- **عامل التكامل بين الصفات البدنية:**

حتى يتم الوصول إلى أعلى درجات التنمية لمختلف الصفات البدنية يجب علينا مراعاة عامل التنمية الشاملة لجميع هذه الصفات البدنية.([2])

- **نوع الرياضة المناسب:**

من المهم جدا إختيار نوع الرياضة المناسب لكل شخص وفق الاعتبارات التالية: العمر، الجنس، الحالة الصحية، اللياقة البدنية.

إذ يفضل إختيار الأنشطة التي تزيد من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، أي الأنشطة التي تزيد من كفاءة وحيوية الجهاز الدوري التنفسي، والتي تعرف أيضا بالانشطة الهوائية منها: المشي، الهرولة، الجري لمسافة/ السباحة لمسافة، التجديف، ركوب الدراجة، نط الحبل،....

أما الرياضات مثل كرة القدم، كرة السلة، التنس والاسكواتش، ... فهي رياضات تكسب الفرد لياقة بدنية، لكنها قد لا تكسب الفائدة التي قد يحصل عليها عن طريق الأنشطة الهوائية.([3])

---

[1]- فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار النشر، بدون سنة، ص146.

[2]- مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، 2005، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن، ص ص324-328.

[3]- فاروق عبد الوهاب، مرجع سابق، ص149.

2. الرياضات الجماعية وعلاقتها بالصفات البدنية:

1.2. كرة القدم:

1.1.2. تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي كلة لاتينية، إذ تعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول Football) ما يمسى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة فتسمى Soccer.([1])

كرة القدم لعبة جماعية، يتكيف معها كل أصناف المجتمع، إذ أصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع، الأماكن العامة، الساحات الخضراء،...) اماكن ساحرة لهذه اللعبة الأكثر تلقائية وجاذبية على سواء، إذ رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة إتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة إنطلاقا من قاعدة أساسيةأنشأت آنذاك، ثم تم استخدام الأيدي والسواعد بإستثناء الحارس.([2])

2.1.2. عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم:

لما كانت كرة القدم الحديثة، تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب الكرة إحدى العمد الأساسية ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعا واضحا، إذ النظرة إلى لاعبي الكرة الآن تغيرت، حيث نجد أن صفاتهم البدنية قد تمت بطريقة ملحوظة، فكرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب، والرجولة في الأداء، والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي، فالقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية، أي تنمية الصفات البدنية للاعب.([3])

لذلك تعرف اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم بأنها: "كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين".([4])

إن أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم تتحدد كما في الجدول الآتي وهذا حسب رأي 16 فرد.([5])

الرقم	العنصر	عدد مرات التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
1	التحمل	16	%100	الأول
2	السرعة	16	%100	الأول
3	القوة العضلية	15	%93	الثالث
4	الرشاقة	11	%66.6	الرابع
5	المرونة	8	%53.3	الخامس

1– روحي جميل، فن كرة القدم، دار النفائس، بيروت، ط2، 1986، ص05.

2 – Justin Teiss, Le Football, 2éme ed Viget, 1969. P2.

3– حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص55.

4– محمود فخري محمود الخولة، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لناشئي كرة القدم في الأردن، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، 1994، ص14.

5– علي محمد الصماوي، العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والقياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية،1992، ص12.

6	التوازن	3	%13.3	السادس
7	التوافق	2	%6.6	السابع
8	الدقة	2	%6.6	الثامن

الجدول رقم-1- ترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة في لعبة كرة القدم وفقا لـــ: 16 رأي من مراجع عملية مختلفة.

إن أهمية هذه العناصر أكدها كل من محمود أبو العينين، ومفتي إبراهيم.([1])

وقد إتفق كثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن الآتي: السرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، التوافق، الرشاقة، المرونة.([2])

1.2.1.2.السرعة في كرة القدم:

عندما نتكلم عن السرعة بالنسبة للاعب كرة القدم إنما نعني بها أولا قدرة اللاعب على الإنطلاق بسرعة من الثبات أو الحركة، وأن يقوم بتغيير إتجاهه بسرعة، ثم الجري بأقصى سرعة لمسافات بالكرة وبدون كرة، وثانيا أن اللاعب يستطيع أداء وتنفيذ المهارات المختلفة في أسرع وقت ممكن خلال مواقف اللعب المختلفة.([3])

تعتبر السرعة من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم حيث تـرتبط بـالقوة العضلية والرشاقة والتحمل والمرونة، وتمثل مظاهر السرعة في مجال كرة القدم فيما يلي:

1. الحركات المتشابهة المتكررة مثل الجري بالكرة أو بدونها.
2. الحركات التي يؤديها اللاعب كوحدة واحدة مثل التصويب أو التمرير أو المهاجمة أو السيطرة على الكرة.([4])

أما عن مكونات السرعة هي السرعة الإنتقالية، سرعة الآداء، سرعة الإستجابة.([5])

إذ يعتبر ألفريد كونزه Alfred Kunze السرعة للاعب كرة القدم هي نقطة بداية أي أن قدرة التعجيل والإنطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة وفي حالات متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعا في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس مع إشتراك جميع المجموعات يلزم لها سرعة الجري أي العدو لمسافات طويلة نسبيا.([6])

كما تتفاوت نسبة السرعة من لاعب لآخر وفقا لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة إنقباضها، كما أن هناك إرتباط وثيق بين منحنى الزيادة في السرعة وسن اللاعب وعادة السن من (20-25) تبعا للتدريب المتزن على مدى السنوات هو مرحلة وصول اللاعب إلى أقصى سرعته.([7])

2.2.1.2. التحمل في كرة القدم:

---

[1]- محمود ابو العينين، مفتي إبراهيم، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، ط2، 1986، دار الفكر العربي، القاهرة، ص20.

[2]- رزق الله بطرس، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، 1994، دار المعارف، الاسكندرية، ص60.

[3]- محمد رفعت، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، بدون سنة، دار البحار، ص112.

[4]- محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم، الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم، بدون سنة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص174.

[5]- عدي جاسب حسن، أسس ومبادئ العناصر البدنية لدى ناشئ كرة القدم، آب 2008، مقتبس من المنتدى الرياضي للأكاديمية الرياضية العراقية، http:www.iraqacad.org

[6]- ألفريد كونزه، مرة القدم، ترجمة ماهر البياتي وسليمان العيسى، دار الكتب ، جامعة الموصل، ص183.

[7]- رزق الله بطرس، المرجع نفسه، ص12.

إذا ما استطاع لاعب كرة القدم أن يؤدي المباراة مستخدما قدراته المهارية والخططية بفاعلية دون ما هبوط في مستوى أدائه فإنه يطلق على مثل هذا اللاعب بأنه على درجة عالية من التحمل، والتحمل صفة أساسية في لعبة كرة القدم تتعلق بشكل مباشر بالجهاز الدوري والتنفسي.([1])

إذ يقول بطرس رزق الله وعبده أبو العلا أن العوامل التي يتوقف عليها التحمل في كرة القدم تتمثل في قدرة عضلات اللاعب على الاستمرار في الأداء مع الاحتفاظ بمستوى كفاءتها الانتاجية من الناحية المهارية كأداء الضربات المختلفة مع عمل الدورة الدموية والتنفسية بكفاءة وتوافق والقدرة على مد العضلات العاملة بالمواد الغذائية والأوكسجين اللازم لعمليات الأكسدة وإنتاج الطاقة الحرارية اللازمة للحركة مع سرعة التحلص من فضلات التعب".([2])

3.2.1.2. القوة في كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية أثناء أدائه للمباريات ويظهر ذلك في غالبية زمن المباراة تقريبا، وفيما يلي بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة خلال المباراة:

أ. التصويب القوي.

ب. التمرير الطويل القوي.

ت. مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس لتشتيتها أو إمتلاكها منه.([3])

إذ يقول **كاظم الربيعي وموفق المولي** أن أهمية تدريب القوة بكرة القدم تتجلى في الحاجة التي تفرضها المنافسة على اللاعب في التغلب على وزن جسم اللاعب أو الكرة أو مقاومات أخرى كظروف جوية أو أرضية الملعب، ...إلخ، وهناك العديد من الأمثلة التي يظهر فيها اللاعب القوة للتغلب على مقاومة معينة كالقفز لنطح الكرة، مكاتفة الخصم، اللعب فوق أرض صلبة أو ضد ريح قوية، ضرب الكرة بقوة، الركض بتغيير الإتجاه والدوران.([4])

فتعد القوة العضلية إحدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر الأساس للصفات البدنية الأخرى مثل (التحمل، الرشاقة، السرعة) وهي تدخل في جميع التمارين والتدريبات التي يقوم بها اللاعب، وتبرز أهميتها للاعبي كرة القدم بمقدار المقاومة التي يستطيع اللاعب أن يتصدى لها أو يقاومها خلال ما يتعرض له من مواقف متغيرة في المباراة أو التدريب خاصة عندما يحدث في مكاتفة الخصم أو مقاومة الإحتكاك أثناء العمل على قطع الكرة أو تشتيتها.([5])

4.2.1.2. الرشاقة في كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته وإتجاهه في إيقاع سليم على الأرض أو في الهواء بطريقة سهلة وإنسيابية، ويرى محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم، بأن عنصر الرشاقة يرتبط أساسا بباقي عناصر اللياقة

---

[1]– محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص174.

[2]– عبده أبو العلاء، بطرس رزق الله، الجديد في كرة القدم، القاهرة، دار المعارف، ط1، 1974، ص121.

[3]– محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم، نفس المرجع، ص182.

[4]– كاظم الربيعي، موفق المولي، الإعداد البدني لكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل ، 1988، ص241.

[5]– يوسف لازم كماش، اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم، 2002، دار الفكر، ليبيا، ص74.

البدنية بأشكال وصور متنوعة بالإضافة إلى ما تضيفه على الأداء الحركي للاعب من انسيابية وتوافق ومقـدرة على الاسترخاء والاقتصاد في الجهد والإحساس السليم بالإتجاهات والمسافات".([1])

ويقول زهير الخشاب وآخرون بأن حركات الرشاقة لدى لاعب كرة القدم تظهر في ضرب الكرة وتنطيط الكرة بالقدمين والتهديف.([2])

5.2.1.2. المرونة في كرة القدم:

المرونة في كرة القدم تعني مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب التي تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب، إذ أنه كلما زاد المدى التي تعمل فيه المفاصل كلما كان اللاعب يتميز بالمرونة، إذ بـدون درجة كافية من المرونة فإن المدى الحركي للمفصل يصبح محدودا وبالتالي فإن حركة اللاعب تكون محـدودة مما يقلل من إمكانية أداء المهارات المختلفة.([3])

إذ يتفق بود جيشل (But Getchell) وهوكي روبرت (Hoky Robert) على أن المرونة هي مقدرة اللاعـب على إستخدام العضلات لتحريك المفاصل إلى مداها الكامل.([4])

إذن تعتبر المرونة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر بالعديد من عناصر اللياقـة البدنيـة الأخرى ونموها يتيح للاعب أداء الحركات بصورة إقتصادية وفعالة في نفس الوقت.

المتطلبات الأساسية في تدريب مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المحافظة على بذل الجهد خلال 90د، وفـي نفـس الوقت تتطلب الاستمرار في بذل جهد كبير في بعض المواقف خلال المباراة.([5])

فإن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لـذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية والتمرينات الخططية، وذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي.([6])

ولتدريب المكونات هذه:

1. يجب أن يؤدي تدريب صفة التحمل إلى التعب.
2. يجب أن تكون المقاومات التي يتغلب عليها اللاعب أثناء تدريب القوة الكبيرة نسبيا .
3. يجب أن يؤدي اللاعب تمارين صفة السرعة بالسرعة القصوى.([7])

---

[1]– محمد عبده، مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص190.

[2]– زهير الخشاب وآخرون، كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص126.

[3]– محمد عبده، مفتي إبراهيم، المرجع نفسه، ص199.

[4] – Hoky Robert: V.D: Physical Fitness the pothway to Healthful Living Fourth, the C.V Moshy company, Toronto, 1981,London, P……

[5]– محمد رفعت، مرجع سابق، ص06.

[6]– حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص54.

[7]– يوسف لازم كماش، مرجع سابق، ص44.

2.2. كرة اليد:

1.2.2. تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة إحتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.([1])

إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، إذ هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان، يتكون كل فريق من 12 لاعبا، يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6لاعبين+حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب.([2])

إن لعبة كرة اليد هي لعبة أنيقة وتقنية مع التناوب في الهجوم والدفاع هذا التخصص المرتكز على حركات فورية ومتعددة، تتطلب تركيزا جيدا ودقيقا.

فحسن التحكم التقني والتكتيكي يعد أيضا ضرورة لتحقيق أحسن النتائج ويسمح للشباب باللهو جماعيا وبتغيرات عديدة في الرتم([3])

كذلك من خصوصيات كرة اليد:

- السرعة في الهجمات المضادة.
- التحمل العام الضروري على إرتفاع مستوى القدرات لمدة 60 دقيقة من زمن المقابلة.
- القوة والسرعة للرمي والقذف.
- الإنتباه العام والخاص لحسن دقة الرميات والتمريرات.
- تعد كرة اليد رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبير.([4])

2.2.2. عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد:

استنادا للتحليل الذي قام به كلا من **صالح أيوب بطارسة** في رسالة الماجستير (1992)،([5]) ورنا وليم كامل اللحام (1994)،([6]) إذ قام كل منهما بتحليل المراجع والكتب والأبحاث والدراسات السابقة التي تعرضت للصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد، وأنا بدوري كباحثة قمت باستخلاص كلا من الجدولين، وإنجاز جدول رقم -2- الذي يوضح ترتيب عناصر اللياقة البدنية في لعبة كرة اليد وفقا 13 رأي من مراجع علمية مختلفة.

---

[1]– جميل نصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، 1993، ص371.

[2]– منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990، ص17.

[3]– Herst Kailer: La Hand Ball de l'apprentissage A la composition, Ed Vigot, Paris, 1989, P25.

[4]– Clavs Bayer: Formation des Joueurs, Ed, Vigot, Paris, 1995, P08.

[5]– صالح أيوب بطارسة، أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة اليد في الأردن، رسالة ماجستير، 1992، الجامعة الأردنية، ص24.

[6]– رنا وليم كامل اللحام، بناء معايير للصفات البدنية المساهمة في قوة ودقة التصويب في كرة اليد، رسالة ماجستير، 1994، الجامعة الأردنية، ص29.

الرقم	الصفات البدنية الخاصة	بطارسة 1992	الخياط وقاسم 1988	نوفل 1988	جرجس 1985	أبو قنديل 1984	خطابي 1984	سنكر 1983	حسن وآخرون 1983	ع الحميد وحسين 1980	شتاين وفيدرهوف 1974	خليلة 1982	مرسي 1980	الوليائي 1989	عدد التكرارات	الأهمية النسبية %
1	القوة العضلية		x		x	x			x	X	x			x	7	53.84
2	القدرة العضلية للرجلين	x	x	x		x	x	x		x	x	x	x	X	11	84.61
3	القدرة العضلية للذراعين	X		x		x	x	x		x	x	x	x	X	10	76.92
4	السرعة الإنتقالية	X	X	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	12	92.30
5	السرعة الحركية		X							x	x	x			5	38.46
6	تحمل القوة/ الجلد العضلي					x				X					2	15.38
7	المرونة المفصلية		x		x		x		x	x				X	6	46.15
8	مطاطية العضلات		x						x	x					3	23.07
9	الرشاقة	X	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x		11	84.61
10	تحمل الأداء												X		1	7.69
11	الدقة		x	x						x			X		4	30.76
12	سرعة الاستجابة				x				x		x		X		5	38.46
13	التوافق						x						x	x	4	30.76
14	التحمل الدوري التنفسي	x			x	x	x			x	x	x		X	9	69.23

1.2.2.2. القوة العضلية في كرة اليد:

حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس ومقاومته، وبما أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الإحتكـاك، أي الألعاب التي يحدث فيها إحتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ومما لاشك فيه أن التمريرات تحتـاج إلـى قوة، لذلك لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية، ولكي يستطيع اللاعب الوثب "عـالي، طويـل" ليتمكن من الإستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التمرير أو التصويب من الوثب، كما أن القدرة العضلية تؤهله لاداء التمريرات الطويلة القوية والتصويب بقوة على المرمى.([1])

2.2.2.2. السرعة الإنتقالية والسرعة الحركية في كرة اليد:

حتى يستطيع اللاعب الإنتقال بسرعة داخل حدود الملعب سـواء للهجـوم أو للـدفاع وأداء حركـات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللعب.([2])

3.2.2.2. الجلد الدوري التنفسي والجلد العضلي في كرة اليد:

تكمن أهمية الجلد أو التحمل في كرة اليد في إمكانية اللاعب المحافظة على مستوى الأداء طول فتـرة المباراة.

4.2.2.2. المرونة المفصلية والمطاطية العضلية في كرة اليد.

تكمن أهميتها في تعلم المهارات الحركية الرياضية.

5.2.2.2. الرشاقة في كرة اليد:

حتى يتمكن اللاعب من تغيير إتجاهه وأوضاع جسمه بسرعة وفقا للغرض الحركي المطلـوب، هـذا بالإضافة لما تتطلبه التحركات "أمامية، خلفية، جانبية، مائلة" من مكون الرشاقة.

6.2.2.2. الدقة في كرة اليد:

تمكن أهمية الدقة في إمكانية اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة.

3.2. كرة السلة:

1.3.2. تعريف كرة السلة:

كرة السلة لعبة جماعية سريعة، ومهاراتها الأساسية هي التمرير والاستلام، التصويب، التنطيط بالكرة، الإرتكاز بالإضافة إلى وقفة الدفاع.

2.3.3. عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة:

تعتبر الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة السلة، السرعةــ الرشاقة، القوة المميزة، بالسرعة من أهـم الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة السلة لما لها من أثر على تحسين الأداء لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد (كرة السلة) لذلك لابد من العمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات الرياضية لنوع النشاط الممارس.

ومن أهم الأسس العامة لتنمية الصفات البدنية مايلي:

- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.

---

[1]– كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، 2001، مركز الكتاب للنشر، مصر، ص70.

[2]– كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، نفس المرجع، ص71.

- مرحلة إسنفاد الجهد: عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنه يستنفذ طاقة وجهد وتنخفض قدرته على العمل تدريجيا، وتظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب.
- مرحلة إستعادة الشفاء: عندما يعقب المجهود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة فإننا نجد أن قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها.
- مرحلة زيادة استعادة الشفاء: بإستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر في مرحلة تزداد فيها قدرته عما كانت عليه في البداية.
- مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى.([1])

1.2.3.2. السرعة في كرة السلة:

لسرعة اللاعب بكرة السلة أهمية كبرى، حيث يحدد مستوى سرعة لاعب كرة السلة بمايلي:

- سرعة الجري في المسافات القصيرة.
- سرعة تأدية الحركات المنفردة وفعاليتها.
- قدرة الرياضي على تأدية حركات بالغة الصعوبة.
- متوسط السرعة للاعب كرة السلة ذات متطلبات عالية لقدرة التحمل.([2])

إذ تأتي أهمية السرعة في كرة السلة بإعتباراها إحدى العناصر الرئيسية للاعب كرة السلة على الاستخدام الأقصى لسرعة رد فعله وسرعة حركته، لذلك من الضروري على اللاعب خلال فترة الإعداد أن يتدرب على تمارين السرعة لكونها ستساعده في الفترة اللاحقة على مقاومة التعب الذي يمكن أن يظهر نتيجة كثافة التمرين.([3])

ويؤكد سلامة أنّ السرعة في الأداء والتحكم في الكرة يعدان من المهارات الأساسية المهمة في اللعبة وعليه فإن كرة السلة لعبة سريعة تستلزم سرعة في الأداء وسرعة في التصويب.([4])

2.2.3.2. الرشاقة في كرة السلة:

الرشاقة صفة ذات أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة، إذ تعد من أهم الصفات البدنية والحركية التي يحتاجها الفرد الرياضي لربط المهارات الرياضية بشكل متسلسل مثل الجمل الحركية في الجمباز أو في أداء حركات في ظروف طارئة وتحتاج إلى دقة مثل بعض الألعاب الجماعية.([5])

كما يشير البيك وإبراهيم إلى أن الرياضي يحتاج إلى الرشاقة للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد، أو في أداء حركات بدقة عالية تحت ظروف متغيرة كما هو الحال في كرة السلة، لذلك يجب علينا أن

---

[1]– مصطفى عطا الطل، أثر بنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، 2006، جامعة اليرموك، الأردن، ص12.

[2]– ريسان خريبط مجيد، فسيولوجيا التدريب الرياضي، بغداد 1994، ص40.

[3]– عبد الحكيم محمد وآخرون، دليل التدريب في كرة السلة، مطابع التعليم العالي في الموصل، الموصل، 1990، ص19.

[4]– محمد عبد العزيز سلامة، دراسة لدقة التصويبة المميزة بالسرعة وتاثيرها على فعالية التصويب في كرة السلة، بحوث مؤتمر، المجلد الثاني، جامعة حلوان، القاهرة، 1984، ص123.

[5] – Smolensky V.M.(1996) Gynnastics For Physical Education Majors, Physical Education and Culture, Moscow,p62.

ندرك أن الرشاقة الخاصة تساعد على إكتساب اللاعب لقاعدة أساسية يستطيع الإنطلاق لإتقان النواحي الفنية الخاصة بكرة السلة والتي تتطلب هذه الصفة.([1])

3.2.3.2. القوة المميزة بالسرعة (القوة الإنفجارية) في كرة السلة:

إن القوة المميزة بالسرعة تعد من أهم المتطلبات للاعب كرة السلة ولاعبي الألعاب الجماعية بشكل عام.([2])
كما تعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الضرورية مثل الرمي، الوثب، وكذلك في الألعاب الرياضية مثل كرة القدم، كرة السلة، والكرة الطائرة فعلي سبيل المثال يحتاج لاعب كرة السلة صفة القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين، حتى يستطيع الوثب عاليا لالتقاط الكرة والتصويب.([3])

ومن أهم الأساليب الحديثة لتطوير القوة الإنفجارية لعضلات الرجلين مثلا أن يثب اللاعب من فوق مكان مرتفع إلى الأرض ثم من الوثب مباشرة على مكان مرتفع آخر، وهذا ما يسمى بالتدريب الإستسلامي القهري.([4])

4.2. كرة الطائرة:

1.4.2. تعريف كرة الطائرة:

كرة الطائرة هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م وعرضه 9م تقسمه شبكة إلى قسمين أو جزئين متساويين حيث إرتفاعها –الشبكة– 2.43م للذكور و2.24م للإناث.([5])
إذ للفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاث مرات دون إحتساب ضربة الصد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم وليس للاعب الواحد الحق في لمس الكرة مرتين متتاليتين ثم يتبادل اللعب ويستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى خارج الميدان أو أحد الفريقين لا يرسل الكرة بصفة قانونية.

وعند إكتساب الفريق لإرسال يقوم أطراف الفريق بالدوران من منطقة إلى أخرى حسب إتجاه عقارب الساعة بهذا التغيير فإنه يفترض على كل أعضاء الفريق للعب في المناطق الستة للميدان.([6])

ومن مميزات لعبة كرة الطائرة:

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.
- يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلا أو نهارا.
- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد الفريق "ستة لاعبين".
- يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها من إرسال من الأسفل وتمرير من أعلى حيث تعطي الحرية للعب الحر لأداء أي نوع من أنواع الإرسال.

---

[1]– البيك علي، وشعبان إبراهيم، تخطيط التدريب في كرة السلة، 1996، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ص59.

[2]– البيك، وشعبان إبراهيم، نفس المرجع، ص60.

[3]– محمد حسن علاوى، مرجع سابق، ص98.

[4]– البيك علي فهمي، عماد الدين أبو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، 2003، منشاة المعارف، الإسكندرية، مصر، ص101.

[5]– منشورات إتحادية كرة الطائرة الجزائرية، القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB 2000–2004، المادة 6 فقرة 2.

[6]– القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الإتحادية العالمية للكرة الطائرة– المؤتمر العالمي للكرة الطائرة، ألمانيا، 2001–2004.

- يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فتشكيلات الخططية وتبديلات اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباريات ونتائجها.
- وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة وقوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.
- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الإنحناء الظهري وتعمل على تطوير الجهاز الحركي.([1])

2.4.2. عناصر اللياقة البدنية في كرة الطائرة:

يعتبر جانب اللياقة البدنية من أهم متطلبات الأداء في كرة الطائرة الحديثة ويرجع هذا إلى كونها العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي وتقارب المستوى المهاري لدى الفرق وتتعاظم هذه الأهمية بصفة خاصة للأكابر وذلك لكون اللياقة وتنمية اللياقة البدنية في كرة الطائرة يتطلب التعامل مع جميع القدرات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، وسرعة رد الفعل، وهي قدرات عديدة وهامة والحاجة إليها كبيرة لتكامل الأداء والإرتقاء إلى المستويات العليا.([2])

كما تعتبر الكرة الطائرة كنشاط إضافي للذين يمارسونه إذ له علاقة بالرياضيات الأخرى وبالتالي فهي تطور كل الصفات البدنية القاعدية بالسرعة، المرونة، الرشاقة، المداومة، دون أن أنسى التناسق الحركي، فالكرة الطائرة هي الوسيلة التي تسمح للشخص بإستعاب ردود الأفعال ويكون في لياقة بدنية جيدة وكذلك الهدوء والإسترخاء.([3])

1.2.4.2. القوة في كرة الطائرة:

ترجع أهمية القوة المميزة بالسرعة في الكرة الطائرة إلى أنها العامل الحاسم في مهارات مختلفة منها مهارة الإرسال حيث تتطلب القوة المميزة بالسرعة خاصة الإرسال من أعلى حيث يتطلب منه القوة الإنفجارية للذراعين وبالأخص إرسال التنس.

فالقوة المميزة بالسرعة من القدرات الحركية البدنية الضرورية والمساهمة في إرتفاع مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة، إذ تعتبر من المكونات البدنية الضرورية في الكرة الطائرة.([4])

فإن اللعبة تعمل على تقوية الأربطة والأوتار والعضلات العاملة، إذ تقوى عضلات الفخذين من خلال وقفة الدفاع، وتزداد قوة الوثب من خلال مهارات الضرب الساحق والصد، كما تقوي عضلات البطن من خلال السقوط والدحرجات والضربات الساحقة.([5])

فاللاعب يحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة بالأداء والضرب الساحق بقوة وبسرعة، لأنه في حالة الضرب الساحق يواجه منافس يقوم بالصد وبالتالي تظهر أهمية الوثب لأعلى حتى يتمكن من التغلب على حائط الصد،

---

[1]- حسين عبد الجواد، الكرة الطائرة، مبادئ أساسية، ط1، دار العلم للملايين، بيروت، 1964، ص ص21-23.

[2]- محمد صبحي حسانين، محمد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1997، ص19.

[3]- زينب فهمي، الكرة الطائرة، الشركة العالمية للنشر، طرابلس، 1994،ص10.

[4] – T.Zordoumi, La planification de L'entrainement, cours des Spécialité V.B, Stage de formation d'éducation Sportifs, 2éme degré, INFS, STS Alger, 2002.

[5]- إلين وديع فرج، الكرة الطائرة، بدون سنة، منشأة المعارف بالإسكندرية، ص50.

والضرب بقوة في ملعب المنافس وكذلك بالنسبة للاعب القائم بالصد كما يجب أن يتوفر لدى اللاعب المؤدي للإرسال الساحق صفة القوة المميزة بالسرعة لأداء الإرسال بمستوى عالٍ.([1])

2.2.4.2. التحمل في كرة الطائرة:

يظهر التحمل في كرة الطائرة في تحمل القفز، تحمل القفز، تحمل السرعة، وفي تحمل اللعب حيث في تحمل القفز نجده في القفز أثناء الهجوم، القفز في حالة الصد، وفي حالة تنفيذ التمريرة الثانية للموزع، إذن تحمل القفز هو القدرة على التكرار المستمر لحركات القفز مع مجهودات عضلية.

أما تحمل السرعة فهو قدرة اللاعب على تكملة الحركات التقنية والتحركات بسرعة كبيرة خلال كل المباراة، إذ هذا النوع يظهر عند تحقيق تحرك سريع ومتكرر خلال تنفيذ الضربة الساحقة والصد.

وتحمل اللعب هو القدرة على تسيير اللعب إلى مستوى أعلى دون التقليل من فعالية تنفيذ الحركات التقنية في تحمل اللعب، ويظهر هذا في تحقيق أكبر قدر من الأشواط مع عمل مشدد للتمارين والتحركات والقفزات والسقوطات.([2])

وهذا ما يؤكده إلين وديع فرج، حيث يقول: "يحدث التحمل نتيجة الحركة الدائمة للاعب أثناء اللعب، فبالرغم من أن مسافة الجري التي يؤديها اللاعب داخل الملعب لاتزيد على 15م، إلا أننا نجد أنه لا توجد ثانية من الوقت يقضيها اللاعب بدون حركة، كما أن عدم إرتباط المباراة بزمن معين يعمل، على استمرار اللعب إلى فترة طويلة قد تستغرق ما يزيد على ثلاث ساعات من العمل المتواصل.([3])

3.2.4.2. السرعة في كرة الطائرة:

أكد (الجميلي 2002) على أن لعبة كرة الطائرة هي ثاني أسرع لعبة بالعالم بعد كرة السلة لذا فهي تتطلب مستوى عالٍ من اللياقة البدنية.([4])

إذ تتحسن السرعة من خلال الإشتراك في اللعب، فالقدرة على ملاحظة إتجاه طيران الكرة التي ستضرب ضربة ساحقة والجري السريع للمكان المناسب وإنقباض سريع في عضلات الذراع لضرب الكرة ضربة ساحقة والجري مفاجئة في ملعب المنافس، وأيضا الحركة السريعة من الجسم كله في إتجاه وصول الضربة الساحقة للاعب والدفع السريع من اليدين لصد الكرة كل ذلك يساعد على تحسين سرعة الإنقال، وسرعة الأداء وسرعة رد الفعل لدى اللاعب.([5])

4.2.4.2. المرونة في كرة الطائرة:

المرونة مظهر آخر من مظاهر اللياقة البدنية التي تعمل الكرة الطائرة على تحسينها، فحركة التمرير بلمس الكرة تحسن مرونة أصابع اليدين، وإمتداد الجسم للوصول إلى الكرة العالية أو البعيدة أماما أو جانبا، كلها

---

[1] – أسامة كمال راتب، التدريب الرياضي علم وفن، ط1، 2002،دار الفكر العربي، القاهرة، ص14.

[2] – M.T.zordoumi, Ibid, P33.

[3] – إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص48.

[4] – الجميلي، سعد حماد، الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، 2002، منشورات السابع، طرابلس، ليبيا، ص50.

[5] – إلين وديع فرج، نفس المرجع، ص49.

حركات تزيد من مطاطية العضلات العاملة وتحسن المرونة في أجزاء الجسم كله كما تعمل على تحريك المفاصل في مدى واسع.([1])

كما أن للمرونة أثر كبير في القدرة على الوثب حيث كلما زادت مرونة المفصل والعضلات والأربطة المحيطة به قلت درجة الإصابة حيث يزداد العناء الواقع على المفصل أثناء الإرتقاء والهبوط وكذلك أثناء الضرب الساحق والقيام بالصد أو الإعداد مع الوثب.

إذن المرونة إحدى الصفات الضرورية للكرة الطائرة ففعالية الفرد في الكثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين والشخص ذو المرونة العالية يبذل جهدا أقل من الشخص الأقل مرونة.([2])

وهذا ما يؤكده (زكي، 1997) إلى وجود علاقة إرتباط موجبة بين المرونة وكلا من محيط الدر وعرض الكتفين وإلى وجود علاقة عالية ما بين القوة الانفجارية وأطوال الجسم ومحيطاته.([3])

5.2.4.2. الرشاقة في كرة الطائرة:

إن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية، والتي تتطلب سرعة في تغيير إتجاه الجسم أو وضعه في الهواء أو على الأرض([4])

وتتحسن الرشاقة من خلال العديد من فرص اللعب التي تحول للاعب من حركة إلى أخرى بسرعة هادفة حسب المواقف المفاجئة العديدة.

كما أن حركة طيران الكرة المفاجئ من المنافس بين سرعة تغيير اللاعب لإتجاهه وسرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات تلك المواقف المتغيرة.([5])

6.2.4.2. الدقة في كرة الطائرة:

تؤدي ممارسة الكرة الطائرة إلى تحسين الدقة من حيث دقة إدراك قوة الضربات وسرعتها ودقة إدراك إرتفاع الكرة وبعدها وإتجاهها والمكان المناسب لتوجيهها إليه سواء كان ذلك في التمرير أو الإرسال أو الضرب الساحق أو الصد.([6])

فالدقة لها تأثير كبير في مدى نجاح أي مهارة لتحقيق هدفها فلاشك أن توجيه أداة لمكان ما يتوقف على دقة التصويب لتصل الأداة إلى الهدف المراد إليه في التوجيه والدقة.

فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين حتى يؤدي الحركة في الإتجاه المطلوب بدقة الحركة.([7])

---

[1]– إلين وديع فرج، مرجع سابق، ص52.

[2]– أسامة كمال راتب، مرجع سابق، ص15.

[3]– زكي محمد حسن، بعض المقاييس الأنثروبومترية والقدرات الوظيفية، وعلاقتها بالقوة الإنفجارية المرتبطة بمستوى أداء الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الرياضية، 1997، جامعة الزقازيق، مصر.

[4]– الشتاوي، مهند حسين والخواجا، أحمد إبراهيم، مبادئ التدريب الرياضي، 2005، عمان، دار وائل للنشر، ص30.

[5]– ألين وديع فرج، مرجع سابق، ص52.

[6]– ألين وديع فرج، مرجع سابق، ص52.

[7]– أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص17.

3. الرياضات الفردية وعلاقتها بالصفات البدنية:

1.3. ألعاب القوى:

من المعروف أن رياضة ألعاب القوى من الرياضات الرقمية التي تتضمن عددا كبيرا من السباقات والتي ترتبط بأساسيات الوظائف الحركية البشرية التي تتمثل في أنشطة الجري، الوثب والرمي.([1])

كما يرى عبد المالك هبيل، أن رياضة ألعاب القوى هي رياضة النضج المتأخر حيث يصل اللاعب في ألعـــاب القوى إلى أعلى مستوى رقمي في سن 23-25 سنة كما يعتمد ذلك على قاعدة علمية وهـــي قاعـــدة "العـــشر سنوات" أي أن وصول اللاعب لأفضل مستوى له يفترض أن يكون عشر سنوات من التدريب.([2])

2.3. عناصر اللياقة البدنية في ألعاب القوى:

مسابقات ألعاب القوى متعددة فهي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل تلك هي العناصر الأساسية للياقة البدنيـــة، فالسرعة، القوة، والتحمل، من الخصائص البدنية التي قد تجمع معا في بعض المسابقات وقد تنفرد بها إحداهما، فمن متطلبات المسافات القصيرة السرعة ومن متطلبات المسافات الطويلة التحمل، إلا أن المسافات المتوســـطة تجمع بين السرعة والتحمل معا كما تحتاج مسابقات الرمي على القوة، ولكن مسابقات الوثب تحتاج إلى السرعة والقوة مجتمعين وهناك بعض المسابقات الأخرى التي تتطلب عناصر ذات أهمية إلى جانب عناصـــر اللياقـــة البدنية السالفة الذكر، مثل مسابقات الحواجز التي تحتاج إلى المرونة أو مسابقة القفز بالزانة التي تحتـــاج إلـــى الرشاقة، لذا مسابقات ألعاب القوى تجمع بين عناصر اللياقة البدنية مجتمعة.

إن تدريبات لاعبي ألعاب القوى يجب ألا تخلو من التمرينات العامة والخاصة حتى تكتمل لياقتهم، خاصـــة وأن ممارسة المسابقة في حد ذاتها تدريب لإحدى عناصر اللياقة البدنية.([3])

إذا نظرنا على أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل وبتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية، هذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونـــة، الرشاقة، ... بل أن هذه العناصر من اللياقة تخدم أيضا بقية أنواع الرياضة الأخرى، فلاعب كرة السلة أو كرة القدم لا يمكن أن يستغني عن السرعة، القوة، التحمل والمرونة، ... كما تعتبر مسابقات ألعاب القوى فـــي حـــد ذاتها إختبارات لقياس إمكانية اللاعب من خلال قياس السرعة، القوة، والتحمل، وبهذا تدخل هـــذه الإختبـــارات ضمن قبول الطلبة في كليات التربية الرياضية والكليات العسكرية.([4])

1.2.3. الصفات البدنية الأساسية في مسابقات الركض:

- **ركض 100م:**

  إن أهم صفة بدنية في هذه المسابقة هي صفة السرعة.

- **ركض 400م:**

  إن أهم صفة بدنية في هذه المسابقة هي صفة السرعة أيضا.

---

[1]- وائل محمد رمضان، فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من 10-12 سنة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة، 2009، ص1425، جامعة اليرموك، الأردن.

[2]- وائل محمد رمضان، نفس المرجع، ص1426.

[3]- سليمان حسين وآخرون، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، 1983، القاهرة، ص7.

[4]- كمال جميل الربضي، الجديد في ألعاب القوى، 1998، نشر بدعم من الجامعة الأردنية، ص2.

- **ركض 110م موانع:**

إن أهم صفة بدنية في هذه المسابقة هي صفة التوافق الحركي.

- **ركض 1500م:**

إن أهم صفة بدنية في هذه المسابقة هي صفة المطاولة.([1])

2.2.3. الصفات البدنية الأساسية في الرمي:

- **رمي القرص:**
  - يتصف لاعب الرمي بقوة العضلات وخاصة عضلات الذراعين والصدر والرجلين هذا بالإضافة إلى توفر التوافق العضلي العصبي والتوازن والرشاقة.
  - تتطلب حركات قذف القرص قسطا كبيرا من التوافق العضلي العصبي.
  - يجب ألا تغيب عن الأذهان أن الطول وثقل الوزن وطول الذراعين لا فائدة منها بدون قوة عضلية مميزة بالسرعة وخاطفة مع توافق وحسن إتزان ورشاقة، وذلك بالإظافة إلى التدريب الصحيح المتواصل.([2])
- **دفع الجلة:**
  - لابد أن يمتلك لاعب الجلة السرعة، القوة والتوافق،([3]) كما في هذه المسابقة يبرز دون القوة القصوى بدون منازع.([4])
- **رمي الرمح:**
  - بالرغم من أن الكثير من الكتاب اختلفوا في أهمية القوة بالنسبة للاعب رمي الرمح، إلا أننا نعتقد أن هذا العنصر له أهمية كبيرة في مساعدة رامي الرمح.
  - مهما كان الشكل البدني للاعب فلابد أن يتوفر فيه توافق الحركات الذي يعتبر من أهم العوامل التي تساعد على النجاح في هذه المسابقة.
  - والسرعة ذات أهمية أيضا في هذا المجال ولكن الأهم هو المقدرة على تحويل هذه السرعة إلى قوة خلف الرمح.
  - ولا يفوتنا إغفال أهمية الإطالة والامتداد والمرونة في العضلات والمفاصل حيث ان هذا يمكن اللاعب من أداء حركات بكفاءة عالية وفي مدى كبير.([5])

    كما يبرز هنا دور التوافق الحركي.([6])
- **رمي المطرقة:**
  - تلعب القدرة دورا هاما في إطاحة المطرقة نظرا لأنها تؤدي إلى زيادة مسافة الرمي.

---

[1]– ضياء مجيد الطالب، المدخل إلى الألعاتب العشرية للرجال والسباعية للنساء، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1988، ص197.

[2]– سعيد علي ندا، أحمد ماهر، في مسابقات الميدان والمضمار، ط1، دار الكتب الجامعية، 1970، القاهرة، ص66.

[3]– سعيد علي نذا، أحمد ماهر، نفس المرجع، ص67.

[4]- ضياء مجيد طالب، المرجع نفسه، ص198.

[5]– سعيد علي ندا ، أحمد ماهر، مرجع سابق، ص67.

[6]– ضياء مجيد الطالب، مرجع سابق، ص199.

- ينبغي أن تتوفر الرشاقة في إطاحة المطرقة حيث يقوم اللاعب بإنجاز حركات تشتمل على الكثير من التغيرات المكانية والإلتفافات السريعة لكي يولد كمية حركة الدائرية.
- ولن يتمكن من ذلك إلا إذا كانت هذه الأعضاء والعضلات والمفاصل ذات مرونة وإطالة ومطاطية كافية لكي تلبي ما يريد تنفيذه من حركات.
- وإذا ما كانت هناك مرونة ومطاطية وإطالة في المفاصل والعضلات كان هناك بالتالي سرعة عامة في جسم اللاعب ناتجة عن مقدرة هذه الأعضاء على الإستجابة والتلبية وسرعة رد الفعل التي تتأثر إلى حد كبير بتوفر العنصر السابق ذكره.([1])

3.2.3. الصفات البدنية الأساسية في القفز:

- **القفز العمودي:**

تلعب تمارين القفز العمودي دورا فعالا في عملية تطوير القوة السريعة والإنفجارية للعضلات المادة للرجلين والورك، والقدمين وخاصة في الفعاليات التي تتطلب حركات الوثب والقفز كما في ألعاب القوى، كرة السلة، كرة الطائرة واليد وكرة القدم، إذ يتم إجراء هذه التمارين بالتغلب على وزن الجسم مع وزن إضافي آخر مثل (صدرية حديدية، حزام حديدي، أكياس رملية، كرات طبية، ...) وفي حالة إضافة وزن على جسم الرياضي المتقدم يجب أن لا يزيد ها الوزن عن 10% من وزن الرياضي وذلك تفاديا للكثير من الإصابات التي قد تحدث جراء تأدية القفزات فوق المصاطب والموانع، الصناديق وغيرها من الأجهزة والأدوات، كذلك ضمانا لأداء سريع ودقيق جدا للحركات التي يستفاد منها في تطوير هذه الصفات المهمة.([2])

- **الوثب الطويل:**

ترتكز برامج تدريب الوثب الطويل على تقوية خاصة للأطراف السفلى والجذع وعضلات البطن، فإن تطبيق القوة والسرعة من قبل الواثب بطريقة إنفجارية حادة معناه أنه يجب أن يتعلم كيفية نقل جسمه من حالة الحركة المعتدلة البسيطة إلى حالة الحركة السريعة أي زيادة السرعة.
فأثناء التدريب على الخطوات الفنية لابد من تطوير المرونة والمطاطية عند لاعبي الوثب الطويل، كما أن فن الوثب الطويل ولاسيما طريقة المشي في الهواء التي تحتاج إلى التوازن الحركي للجسم ليست بعملية صعبة في التغلب والسيطرة والتحكم فيها، لذا فمسألة تطوير المرونة والمطاطية عند لاعب الوثب الطويل لا تلعب دورا كبيرا بالمقارنة مع الثلاثية والقفز العالي والزانة.([3])

- **القفز العالي:**

في هذه المسابقة يبرز لنا دور صفتين بدنيتين أساسيتين الأولى هي صفة السرعة والصفة الثانية هي صفة قابلية القفز (القوة الإنفجارية).([4])

- **القفز بالزانة:**

---

[1]- سعيد علي ندا، أحمد ماهر، نفس المرجع، ص68.

[2]- عقيل الكاتب وآخرون، اللياقة البدنية لطالبات الصفوف الأولى لتربية رياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العالي، 1988، ص63.

[3]- قاسم حسن مهدي المندلاوي، علم تدريب ألعاب الساحة والميدان، مطبعة الجامعة، بغداد، 1979، ص14.

[4]- ضياء مجيد الطالب، مرجع سابق، ص198.

يبرز لنا في القفز بالزانة دور صفتين أساسيتين الأولى هي صفة القوة والصفة الثانية هي صفة السرعة.([1])

2.3. الجمباز:

1.2.3. تعريف الجمباز:

رياضة الجمباز رياضة فردية لاعبها يمتاز بقوام جيد، وهي من بين الرياضات التي تمارس عند الأطفال، بحيث بإمكانهم الإبداع فيها.

ولرياضة الجمباز أهمية كبيرة في برامج التربية البدنية الرياضية، وبالتالي يستطيع الفرد أن يجد فيها ما يسهم في تنمية أوجه معينة وعديدة من الصفات البدنية والنفسية، فعلى سبيل المثال يمكن تنمية القدرات الحركية الأساسية مثل القوة، المرونة، السرعة كما يمكن تحسين التوازن الحركي والثبات بالإضافة إلى إكتساب الصفات النفسية مثل الثقة بالنفس والشجاعة والمثابرة والإرادة.([2])

2.2.3. عناصر اللياقة البدنية في الجمباز:

أثبتت الشواهد والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أن الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية ومن ثم يجب أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية.([3])

كما يستطيع المربي البدني أن يجد في ممارسة الجمباز ما يساهم في تنمية أوجه معينة وعديدة للياقة البدنية التي تفضل عن أنواع أخرى من الأنشطة على تنميتها.

فعن طريق ممارسة رياضة الجمباز يمكن تنمية:

1. القدرات البدنية الأساسية (القوة، المرونة، السرعة، التحمل).
2. التوافق العضلي العصبي.
3. الرشاقة.
4. تحسين التوازن الثابت والحركي.
5. الثقة والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى.

ومن هذا المعنى يمكن إعتبار رياضة الجمباز من أحد الرياضات الأساسية التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية والنفسية.([4])

وأثبتت الشواهد على أن رياضة الجمباز تتطلب درجات معينة لمستوى الصفات البدنية السالفة الذكر فالبرغم من ضرورة إعداد هذه الصفات بدرجة جيدة بصفة عامة إلا أن من الأهم التركيز على تنمية صفة المرونة، وقوة السرعة وقوة التحمل بصفة خاصة لما تتطلب طبيعة حركات الجمباز من ضرورة تواجد هذه الصفات بدرجة عالية جدا حتى يتمكن اللاعب من آداء الحركات بسهولة وسلاسة وإيقاع وجمال.([5])

---

[1]– ضياء مجيد الطالب، المرجع نفسه، ص198.

[2]– دليل المواد العلمية، ط1، سلطنة عمان، 1984، وزارة التربية والتعليم وشؤون الشباب، ص27.

[3]– عادل عبد البصير علي: أسس ونظريات الجمباز الحديث، المكتبة المصرية، 2004، ص16.

[4]– شحاتة، محمد إبراهيم، دليل الجمباز الحديث، 1981، دليل المعارف، ص10.

[5]– فوزي يعقوب، عادل عبد البصير، النظريات والأسس العلمية للجمباز، ط1، 1971، مكتبة القاهرة الحديثة، ص36.

1.2.2.3. المرونة في الجمباز:

المرونة هي صفة بدنية أساسية في الجمباز، فهي مهمة لتطبيق أحسن حركة بهلوانية،([1]) كما تعتمد المرونة على مدى إرتفاع درجة التأثيرات الخارجية المختلفة وعلى حالة العضو وكمثال مرونة جسم اللاعب تنخفض عند القيام من النوم مباشرة أو بعد برودة العضلات أو بعد مجهود عضلي أو كساد بدني وهي تزيد بعد إحماء الجسم.([2])

2.2.2.3. القوة العضلية في الجمباز:

تعتبر القوة العضلية من أهم العوامل المساعدة لأداء جيد في معظم الأنشطة الرياضية وبدرجات متفاوتة من رياضة للأخرى، حيث تؤدي القوة دورا أساسيا في إتقان الأداء المهاري وتوافرها يضمن وصول الفرد إلى أعلي مراتب البطولة، إذ يرى كل من جنسن وفيشر (Jensen and Fisher) أن نقصها أو عدم كفايتها يؤثر سلبا في مستوى إتقان وتطوير الأداء المهاري.([3])

فيؤكد علماء التربية الرياضية المختصين في الجمباز أن صفة القوة العضلية تعد أهم الصفات البدنية الخاصة الواجب توافرها عند لاعب الجمباز، حيث أن القوة العضلية ضرورية لأداء حركات المرجحة بالإضافة إلى أنها ضرورية للإحتفاظ بالإتزان الحركي والإتزان الثابت في أثناء أوضاع الثبات بالإضافة إلى ما تتطلبه حركات القوة في الجمباز من جهد عضلي كبير وخصوصا حركات السحب والجذب البطيئة.([4])

3.2.2.3. التحمل العضلي في الجمباز:

يعتبر التحمل العضلي من أهم المكونات اللازمة للممارسة النشاط الرياضي، فهو ضروري للألعاب والرياضات المختلفة سواء كانت جماعية أو فردية، حيث يبذل المدربون جهودهم في جميع الألعاب الرياضية لتنمية هذا المكون والمحافظة عليه.([5])

فيحتاج لاعب الجمباز إلى التحمل العضلي الخاص، فهو يحتاج إلى التحمل مع السرعة في الأداء (تحمل السرعة)، كذلك يحتاج إلى التحمل مع القوة في كثير من الحركات التي تتطلب بذل القوة ضد مقاومة ومنها حركات الثبات وحركات الخفض وحركات الرفع، ويطلق على هذا النوع من التحمل (تحمل القوة) أو تحمل العمل أو الأداء، إذ يقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا ومثال على ذلك حركات الجمباز المركبة.([6])

كما يؤكد عبد الفتاح والسيد على المبادئ الفيسيولوجية التالية لضمان تطوير تحمل القوة في الأنشطة الرياضية اللاهوائية كالجمباز:

---

[1]– Rolond carrasco, Gumnastique aux agrés, priparation physique, Ed kigot, Paris, 1984, P150.

[2]– فوزي يعقوب، عادل عبد البصير، مرجع سابق، ص35.

[3] –Jensen, G and Fisher, A, Scientific Basic of Athletics conditionng, 1990, Lea Philadelphia, P65.

[4]– فوزي يعقوب، عادل عبد البصير، مرجع سابق، ص50.

[5]– عزاوي صالح مجيد، أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجيمناستيك الفني للرجال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، بغداد، العراق، ص112.

[6]– ماجدولين العبيدات، أثر إستخدام تمرينات تحمل القوة على تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الجمباز الفني للإناث، رسالة دكتوراه غير منشورة، 2008، الجامعة الأردنية، ص34.

1. يجب أن تتشابه الحركات التي تؤدي أثناء التدريب مع ذلك التي تؤدي أثناء المنافسة من حيث قـوة الانقباض وسرعة الحركة.
2. يجب أن يعمل برنامج التدريب على تنمية أو زيادة إنتاج (ATP) لاهوائيا لأن الطاقة الخاصة بأنشطة التحمل اللاهوائية تحدث بالطرق اللاهوائية.
3. يتخلص الجسم من حامض اللاكتيك بصورة أسرع إذا قام اللاعب بأداء تمرينات معتدلة الشدة أثناء فترة الاستشفاء بدلا من الراحة التامة كالمرجحات البطيئة.
4. يجب أن لا تزيد عدد مرات التدريب الأسبوعية عن (3-4) مرات خاصة للمبتدئين.([1])

3.3. السباحة:

1.3.3. تعريف السباحة:

تعتبر السباحة من الرياضات التي حازت على إهتمام العديد من علماء علم الحركة والتدريب الرياضي نظـرا لخصوصية بيئة هذه الرياضة وما تتطلبه من مهارات حركية دقيقة وقدرة بدنية مميزة لتحقيق المستويات العليا فيها.

إذ تعتبر رياضة السباحة من الرياضات التنافسية الهامة، حيث يحلو للبعض أن يطلق عليها "منجم الذهب" بعد رياضة ألعاب القوى، وذلك لتعدد أنواعها وإختلاف مسافات مسابقاتها، والسباحة شأنها شأن الرياضات الأخرى تزخر بالعديد من المشكلات الحركية، الأمر الذي دفع العلماء والباحثين المهتمين برياضة السباحة لبذل جهـود حديثة لإيجاد حلول علمية وإيجابية للتغلب على هذه المشكلات، وبالتالي تحقيق أفضل مستوى من الاداء للسباحين.([2])

كما هي رياضة تؤدى بحركات استمرارية تستخدم فيها المجموعات العضلية الرئيسية أكثر مما تحتاجه الأشكال الأخرى من الرياضات، ولرياضة السباحة فوائد هي:

- ممارسة السباحة تكسب الجسم الصبر والتحمل.
- تكسب العضلات القوة.
- هذا زيادة على عمل جميع الأجهزة الداخلية للجسم شاملة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي.
- تكسب رياضة السباحة العضلات النامية، التنبيه والإثارة، مما يجعلها أكثر فائدة وإستعداد لممارسة أكثر أنواع الرياضات، كما تكسبها صفة التحمل الطبيعي.([3])

فعند ممارسة السباحة من خلال شروط وتدريبات مؤثرة نوعا ما، يعود الأمر إلى بناء ما يسمى القلب الرياضي الرياضي وكذلك إلى حصول إقتصادية في عمل الدورة الدموية، لأن السباحة وممارستها تضع متطلبات على الخلية الجسمية لذلك تكون الحاجة إلى كمية الأكسجين المطلوبة للعمل في رياضة السباحة أكثر منها قياسا ببقية الألعاب الرياضية ومماثلة تقريبا لكمية الدم المطلوبة في رياضات المطاولة.([4])

---

[1]- عبد الفتاح أو العلاء أحمد نصر الدين، مرجع سابق ص60.

[2] -Mason, Bruce R, Biomechanics, and Elite Connpetitive Sinisming,Qing Wang Proceeding of XXII international sunposum on biomechanics in sports, ISBS, Volume 22-27, Bejingchina.

[3]- سمير عبد الله رزق، الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، عمان، 2003، ص28.

[4]- رشيد عباس فصيل، رياضة السباحة، 1989، المكتبة الوطنية، بغداد، ص28.

2.2.3. عناصر اللياقة البدنية في السباحة:

يعتقد الكثير أن قطع مسافات طويلة أثناء التدريب في السباحة يؤدي إلى تطوير الإنجاز، وهذه الفكرة تولدت بسبب الحقائق التدريبية لرياضات أخرى مثل ألعاب الساحة والميدان وسباقات الدراجات أما الحقيقة العلمية فتؤكد أرتباط السباحة بمستوى الأداء المهاري أكثر من إرتباطها بمستوى اللياقة البدنية.

لكن هذا لا يخفي أن هناك عناصر اللياقة البدنية مهمة في السباحة وهذا ما نلاحظه في الجدول رقم -3- الذي يوضح بالترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة.

عناصر اللياقة البدنية ومتطلبات رياضة السباحة	
القوة العضلية	تنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي : - قوة قصوى: يحتاج جزء منها السباح في المسافات القصيرة - قدرة عضلية: يحتاج لها السباح في البداية والدورانات - تحمل القوة: ويحتاج إليه السباح خلال فترة التدريب اليومي وخلال مسابقات المسافات المتوسطة والطويلة ومعنا تحمل أداء السباحة بمستويات معينة من القوة.
التحمل	ينقسم إلى نوعين رئيسيين وهما: - تحمل عام: وهو تحمل أجهزة وأعضاء جسم السباح في بذل جهد طويل خلال التمرين اليومي والمسافات المتوسطة والطويلة. - تحمل خاص: يتطلب مستويات عالية من السرعة ويتميز بتحمل المسافات المعينة التي يتخصص فيها السباح داخل الماء ليقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن.
السرعة	تنقسم إلى ثلاثة أنواع وهي: - سرعة حركية: تتطلبها حركة الذراعين والرجلين والرأس في التنفس. - سرعة إستجابة: تتطلب سرعة الإستجابة لإشارة البدء بأسرع زمن ممكن. - سرعة إنتقالية: سرعة السباح داخل الماء ليقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن.
المرونة	وتتطلبها عضلات ومفاصل الجسم لضمان أداء حركات السباح بشكل جيد وبالأوضاع التشريحية النموذجية التي يتطلبها أداء كل طريقة من طرق السباحة.

الجدول رقم -3- يبين ترتيب عناصر اللياقة البدنية في السباحة.([1])

[1]- عمرو محمد إبراهيم، عادل محمد عبد المنعم مكي، السجل الإداري والتدريبي ومعلمي السباحة، 2006، العالمية للنشر والتوزيع، ص113.

4. الرياضات القتالية وعلاقتها بصفات اللياقة البدنية:

1.4. الجودو:

1.1.4. تعريف الجودو:

هو مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف إلى الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة مجهود مستخدما فنـــون الجودو المختلفة مثل (الرمي من أعلى، ناجي وازا، واللعب الأراضي، كلتامي وازا، والخنق والكسر والتثبيت) للحصول على النقطة الكاملة (إيبون) لإنتهاء المباراة ما يعادلها أو درجة أقل منها مع الإستمرار في اللعب لمدة خمس دقائق، وهذه الفنون معتمدة على قواعد وقوانين تحكم المنافسية مستندة على الأصول العالميـــة لتحقيـــق الكفاءة القصوى الحركية العالية.([1])

2.1.4. عناصر اللياقة البدنية في الجودو:

إن الجودو رياضة تستخدم كل أجزاء الجسم، وأن هناك عبء كبير يقع على الجزء العلوي من الجسم ويتطلـــب العناصر البدنية التالية التحمل والقوة المميزة بالسرعة والقوة المتحركة، وأيضا التغيـــرات الـــسريعة لأجـــزاء الطرف السفلي وتغيير الإتجاه في التحرك على البساط للمهارة الحركية فإنها تحتاج إلى مـــستوى عـــالي مـــن السرعة والرشاقة والمرونة للرجلين.([2])

1.2.1.4. القوة العضلية في الجودو.

- القوة المتحركة: وتظهر أثناء مجالات الصراع بين الهجوم والدفاع ومحاولة فتح ثغرات وإخـــلال إتزان المنافس.
- القوة الثابتة: وتظهر أثناء القيام بمنع دوران الخصم لتنفيذ رمية وإيقافه، كذلك أثناء القيـــام بإحـــدى مهارات التثبيت ومحاولة بقاء الخصم تحت السيطرة 25 ثانية.
- القوة المتفجرة: وتظهر عند تنفيذ إحدى مهارات الرمي بقوة وبسرعة فائقة مما يـــؤدي ذلـــك إلـــى احتساب الرمية إيبون.([3])

2.2.1.4. السرعة في الجودو.

- ترتبط السرعة بالقوة العضلية إرتباطا كبيرا، حيث لا يجود سرعة دون سرعة قوة عضلية، فلا تكـــون الرمية في الجودو ذات أداء مهاري عال وتحقق هدفها دون أم يكون الرمي سريعا وبقوة.
- يظهر مستوى السرعة الجيد من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة مثل الإيقاع وللتوقع والنقـــل والإنسياب الحركي، كل تلك الخصائص لها تأثير إيجابي كبير على مستوى السرعة، فالبعـــد الزمنـــي يتمثل في التوزيع الأمثل لنسب الزمن لأجزاء ومراحل الحركة ومـــا نقـــصده هـــو إخـــلال الإتـــزان (كوزوشي) وضع الرمي (تسوكوري) بداية الرمي (كاتا) أما البعد الديناميكي فيتمثل في توزيع الجهـــد

---

[1]– ياسر يوسف عبد الرؤوف، رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون، ط1، 2005، دار السعاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ص5.

[2]– ياسر يوسف عبد الرؤوف، نفس المرجع، ص136.

[3]– مراد إبراهيم طرفة، الجودو بين النظرية والتطبيق، ط1، 2001، دار الفكر العربي، القاهرة، ص438.

المبذول أيضا على تلك الأجزاء أو مراحل الحركة بما يتناسب مع أهمية كل جزء أو مرحلة وبذلك نرى أن الإيقاع يلعب دورا مميزا في جمال واقتصاد الحركة.([1])

2.4. الكاراتي دو:

1.2.4. تعريف الكاراتي دو:

هي طريقة فنية قتالية يابانية ليس بإستخدام الأسلحة ولكن بالإستخدام العقلاني للإمكانيات الطبيعية لجسم الإنسان عن طريق "اليد، المرفق، الساعد، القدم، الكعب، ..." على أن توجه الضربات إلى الأماكن الحيوية من جسم الخصم لإقصائه، وذلك بنظام وقوانين خاصة ينفرد بها.([2])

وتعني كلمة **الكاراتي دو:**

كارا : فارغة

تي: اليد

دو: طريق

أي معناه: طريق اليد الفارغة، ويبقى الهدف الأسمى من ممارستها هو التحكم والسيطرة على الذات مع التعايش بين الجسد والعقل والروح.([3])

[1]– مراد إبراهيم طرفة، مرجع سابق، ص438.

[2] – Amara Adoul, Karaté do, édition Dahlab, Alger, 1991, P13.

[3]– أحمد محمود، رياضة الكراتي، 1995، منشأة المعارف، الاسكندرية، ص22.

خلاصة:

إن الأنشطة الرياضية بصفة عامة سواء كانت رياضات فردية، رياضات جماعية، ورياضات قتالية هي حسب تعاريفها السابقة مزيج من المهارات الحركية ولأداءها وإكتسابها يجب تعلمها.

ولتعلم هذه الأنشطة الرياضية.

أولا تهيئة الجسم بدنيا تفاديا للوقوع في الإصابات من جهة وأيضا هناك حركات تستوجب القيام بها للقوة والمرونة والسرعة والتحمل والرشاقة.... وغيرها من صفات بدنية من جهة أخرى وهنا نحن نساند رأي فاروق عبد الوهاب القائل: "**لا تحاول إكتساب اللياقة البدنية بممارسة الألعاب الرياضية بل إكتسب اللياقة البدنية لتكون قادرا على ممارسة هذه الألعاب الرياضية فتضمن الصحة والسلامة معا**".([1])

ثانيا: محاولة تكرار نفس الحركات عن طريق نظرية المحاولة والخطأ والتي من خصائصها:

- أن التعلم الجيد هو الذي يتكرر لدى المتعلم.
- أن التعلم الجيد يسعى أن يكون فيه المتعلم مستعدا تماما.([2])

هذا التكرار يؤدي بالضرورة إلى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية، هذا من جهة وكما نعلم أية حصة تدريبية للنشاطات الرياضية تبدأ على الأقل بـ: 10 دقائق إحماء الذي من خلاله يمكن تهيئة الجسم بدنيا، حيث هذه الـ:10 دقائق من الإحماء يمكن أن نحسن من خلالها ولو قليلا لبعض الصفات البدنية.

إذن: أنا كمؤلفة أشاطر الدكتور فاروق عبد الوهاب إذا كان رياضي مستوى عالي يريد لياقة بدنية عالية، ولا أشاطره الرأي بقولي:

"**من خلال أي ممارسة لنشاط البدني يمكن تحسين لبعض عناصر اللياقة البدنية**".

---

[1]– فاروق عبد الوهاب، مرجع سابق، ص151.

[2]– محمد حاسم محمد، المدخل إلى علم النفس العام، 2004، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، ص153.

الفصل الثالث: التكوين في نشاطات وتقنيات النشاط البدني.

- **تمهيد:**

1. **تعريف التكوين**
2. **نظام التكوين في التعليم العالي**
   - **1.2. منهجية مقترحة للتعليم الجامعي.**
   - **2.2. نظام التكوين في النشاط البدني الرياضي.**
3. **تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.**
4. **معاهد التربية البدنية والرياضية.**
5. **برنامج التكوين في معاهد التربية البدنية والرياضية.**
   - **1.5. النظام القديم –كلاسيك.**
   - **2.5. النظام الجديد – LMD**

- **الخلاصة.**

تهميد

إن الهدف العام لأبحاث ودراسات كلا من الطب والتربية البدنية في الدول المتقدمة تدور حول الإنسان وسلامة بدنه وعقله.

وإن كان الطب ينصب إهتمامه على علاج المرضى من الناس، فإن التربية البدنية تلعب دور الوقايـــة التي هي أفضل من العلاج، لذلك تضاءلت المغالطات وكثرت الحقائق عن التربية الرياضية في الدول المتقدمـــة والتي اعتبرت أن الدراسة في كليات الطب وكليات التربية البدنية وجهان لعملة واحدة، بعكس الحال في معظـــم الدول العربية بصفة خاصة للطلاب المتفوقين علميا والدراسة في كليات التربية الرياضية للطـــلاب الـــضعفاء علميا والأقوياء بدنيا، الذين ليس لديهم القدرة على استذكار دروسهم بصورة مستمرة.([1])

وبالرغم من هذه المغالطات نجد من ذوي الإختصاص إجتهاد كبير ودليل ذلك الإصلاحات التي جـــرت على منظومة التعليم العالي في الجزائر ككل وعلى معاهد التربية البدنية والرياضية بإعتبارها جزء مـــن هـــذه المنظومة خاصة من جانب التكويني وهذا ما سنلاحظه في هذا الفصل.

---

[1]– محمد كمال عفيفي، الصحة واللياقة البدنية، ط1، دار الحراء للنشر والتوزيع، القاهرة، 1997، ص........

1. تعريف التكوين:

إن للتكوين تعريفات كثيرة من بينها تعريف عبد اللطيف الفاربي وآخرون: "يعرف التكوين على أساس أنه فعل بيداغوجي يكتسب، ويبني وليس مجرد سجل للمعلومات أو مجرد تعليم لعادات مهنية، فالتكوين ينبغي أن يسعى إلى البناء، وتحليل المواقف البيداغوجية المختلفة بقدر الإمكان"([1])

كما يقول لورسي عبد القادر: "إن التكوين عملية إعدادية يتزود من خلالها المعلم بالقدرات والكفاءات والمهارات اللازمة لأداء عمله بنجاح، ومنه فعملية التكوين ذات بعدين الأول علمي معرفي، والثاني إنساني".([2])

ويقول بوثلجة غياث: "إن التكوين تنمية منظمة، وتحسين للإتجاهات، والمعرفة والمهارات ونماذج السلوكات المتطلبة في مواقف العمل المختلفة من أجل الأفراد بمهامهم المهنية أحسن قيام وفي أقصر وقت ممكن".([3])

أما فيري FERRY فيقول: "إن التكوين يستلزم عملا يقوم به الإنسان على حد ذاته وعلى تصوراته وسلوكاته، وهو يبدو من خلال هذا كحدث يقتضيه النظام الإجتماعي، وليس كعمل يسعى إلى تكييف الأهداف والكيفيات والوسائل حسب نوايا ورغبات معينة، بل هو قانون طبيعي يجب أن يخضع له الفرد أي أنه طلب يجب تلبيته حتى يصبح الفرد معترفا به مهنيا وإجتماعيا([4])

أما عن التكوين في النظام العالي هناك المادة 2 التي تنص على : -يعتبر ميدان التكوين مجموعة منسجمة من الشعب والتخصصات تترجم مجال كفاءات مؤسسة التعليم العالي-".([5])

إذن التكوين هو عملية تربوية يقوم بها أي إنسان تتوفر فيه شروط معلن عنها مسبقا، قصد نيل شهادة معينة للعمل بها.

2- نظام التكوين في التعليم العالي

2-1 منهجية مقترحة للتعليم العالي :

انتهى القرن العشرين رمزيا في صيف 1989 سقوط حائط برلين وانهيار النظام العالمي القديم القائم على الاستقطاب بين الكتلة الاشتراكية والكتلة الرأسمالية وتفكك المنظومة الاشتراكية والاتحاد السوفياتي نفسه ، وانتهاء الحرب الباردة وتراجع خطر الحرب النووية ، ودخول العالم في فترة تحول تسود فيه القوة الأمريكية وذلك قبل أن يرسى النظام الدولي الجديد إذ تتبلور ملامحه على مشارف الألفية الثالثة بتراجع القوة العضلية لتفتح الطريق أمام العقل وتصحيح المعرفة العلمية مصدر التغيير فيصبح التعليم أداة للتغيير، إذ الهدف النهائي

---

[1]- عبد اللطيف الفاربي، وآخرون، معجم علوم التربية "مصطلحات البيداغوجيا والديداكيتك"، سلسلة علوم التربية،9-10، ط1، 1994، دار الخطابي للطباعة والنشر، ص149.

[2]- لورسي عبد القادر، محددات فعالية الطريقة الحوارية للتدريس في التعليم الاساسي" رسالة ماجستير غير منشروة، جامعة الجزائر، معهد علم النفس وعلوم التربية، 1997، ص56.

[3]- بوثلجة غياث، الأسس النفسية للتكوين ومناهجه، 1994، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص5.

[4] - Ferry, G, le trajet de la formation des enseignaments entre la Théorie et la pratique, 1983, P31.

[5]- القرار رقم 137 المؤرخ 20 جوان 2009، المتضمن كيفيات التقييم والغنتقال في ليسانس وماستر.

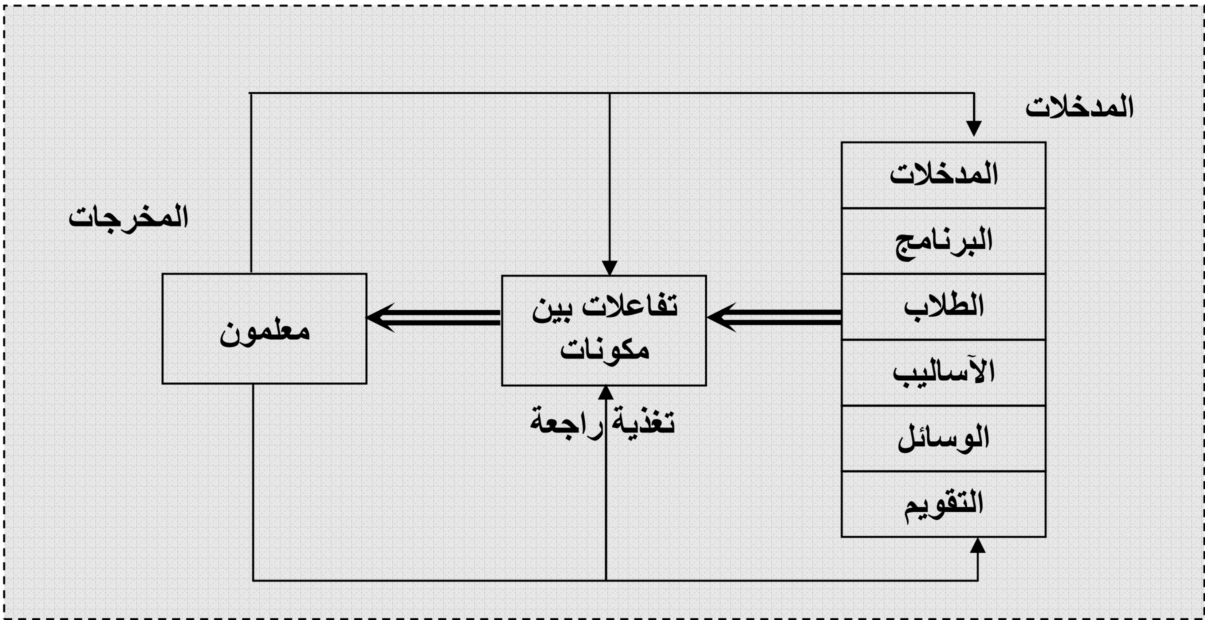
لمحاولة استشراف المستقبل هو السيطرة عليه وصناعة مستقبل أفضل بأكثر المميزات القادرة والتنافسية وتنوع الخيارات وضمان استدامة التنمية.([1])

2-2 نظام التكوين في النشاط البدني الرياضي :

إن التكوين في النشاط البدني والرياضي هو مجموع الأهداف والوسائل والعمليات والأنشطة الواصفة – لبرنامج تكوين أفراد قصد أداء مهام تدريسية مناسبة (مدرسي التربية البدنية والرياضية ، مربين رياضـــيين ، منشطين للرياضة الجماهيرية ..الخ)

لمستويات او تخصصات معينة (الثانوية ، نشطات ترفيهية وترويحية ، رياضة مدرســية ، رياضـــة جماهيرية) وهذا ما توضحه المادة 05 من قانون 16 جويلية 1984 التي تنص على أن التعليم العــالي يــنظم ويطور عمل النشاط البدني للطلبة وشخصيتهم التكوينية ([2])

وتشكل عناصر التكوين نظاما متكاملا حيث يدخل المترشحون ذوي مواصفات معينة (انتقاء، اختيــار، ميل، ..الخ) ثم يخضعون لعمليات تكوينية قصد تخرجهم وفق مواصفات مرغوب فيها ، لهذا التكــوين يــشمل مدخلات وعمليات ومخرجات كما يوضحه المخطط التالي ([3])



<u>الشكل رقم 3 : يوضح نموذج لنظام تكوين</u>

3- تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات

التربية البدنية مادة تعليمية في قطاه التكوين والتعليم (المنظومة التربوية) وإلزامية فـــي الامتحانـــات والمسابقات، أما محتوى البرامج والمدة الزمنية للتعليم والتكوين تحدد من طرف وزارة الرياضـــة والـــوزارات المعنية بهذا الأمر.

---

[1] – حسن شحاتة، التعليم الجامعي والتقويم الجامعي بين النظرية والتطبيق ، الدار العربية للكتاب، ط1، 2001، مصر، ص 73

[2] – Edgar Thill , Raymond Thomas et jose caja , manuel de l'éducation sportif , 7ed , édition vigot , paris , 1987, p 643

[3] – عبد الطيف الغزي وآخرون ، مرجع سابق ، ص 151

1- تكوين متخصص بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية (P.E.S) أساتذة مساعدين (P.A) وأساتذة التعليم الأساسي (P.E.F)
2- تكوين متخصص بعيد المدى في فرع رياضي معين (مستشارين، تقنيين ساميين)
3- تكوين مختص قريب المدى (منشطين)
4- تكوين الإطارات شبه الرياضية، أعوان الطب الرياضي التسيير الصيانة الإعلام.
5- التكوين المستمر: الرسكلة والتطوير المستمر للإطارات الرياضية

وكل تكوين من هذا القبيل يكافئ شهادة بعد التخرج كما تعمل الدولة على توفير الإطارات اللازمة للتربية البدنية والرياضية بهدف تنشئة وتطوير وتوسيع الممارسة بين أوساط الشعب، وهذا بإنشاء المعاهد والمدارس العليا لتكوين المكونين وإعطائهم أحدث الوسائل والتقنيات العلمية والمعرفية والتطبيقية ([1])

ولقد أصدر هذا القانون بعدما عانت مادة التربية البدنية والرياضية بالأخص من التناطح القائم بين عدة وزارات نذكر منها وزارة التربية الوطنية ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، الوزارة المنتدبة المسؤولة عن أنشطة التكوين، وزارة الشباب والرياضة ، لكن كل ذلك لم يفقدها القيمة العلمية والعملية إذ صارت مادة كباقي المواد ، مدرجة في برامج المنظومة التربوية الأخرى تعتمد في الامتحانات والمسابقات.([2])

4- معاهد التربية البدنية والرياضية

انتشرت معاهد التربية البدنية والرياضية في معظم دول العالم ، وذلك بعد أن تنبهت تلك الدول للأهمية الكبيرة لدرس التربية البدنية والرياضية ، إيمانا منها بالدور الذي يؤديه الدرس في العمل التربوي الذي يتم من خلاله تحسين شكل الجسم وظهور التناسق بين الأعضاء ، ويستطيع كل تلميذ وطالب اكتساب مختلف الحركات والمهارات تحت إشراف المدرسين والمربين الذين أعدوا لهذا الغرض.([3])

والذين بدورهم تكونوا في معاهد ، حيث تحدد فيهم الوحدة الإدارية الأكاديمية في أحد الأطر مثل: قسم، عدة أقسام أو شعبة، عدة شعب، مدرسة جامعية، وتحدد طبيعة الوحدة التي تتخذها التربية البدنية والرياضية في ضوء طبيعة النشاط الذي تقدمه مثل :

1- وحدة أكاديمية (التأهيل وإعداد أخصائي التربية البدنية)
2- وحدة نشاط وبرامج (إدارة النشاط الرياضي بالمعهد والإشراف عليه)
3- وحدة إدارية وأكاديمية (تجمع بين النشاطين الأولين 1 - 2)
4- وحدة ذات طابع خاص (لتقديم خدمات بحثية أو استثمارية مختلفة)([4])

---

[1] - قانون رقم 76/81 لـــ 1976/10/23 والمتعلق بقانون التربية البدنية والرياضية

[2] - أمر رقم09/95 المؤرخ في 25 رمضان 1415ه الموافق لـــ 25 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها.

[3] - كرفس نبيل ، الانتقاء الرياضي التربوي في مستوى التدرج لمعهد ت.ب.ر.، رسلة ماجستير غير منشورة ، 1999 ، جامعة الجزائر ، ص 44

[4] - أمين أنور اخولي ، مرجع سابق ، ص .229

ولأجل تحسين درس التربية البدنية والرياضية وتطويرها ووضع مناهج أصبح لكل فعالية برنامج خاص بها، إذ يقع العبء الكبير في تحقيق أهداف وأغراض الرياضة المدرسية على مدرس التربية البدنية والرياضية.([1])

والجزائر على غرار الدول العربية والعالمية بعد إنشائها لهذه المعاهد، تم وضع برامج خاصة للتكوين لهذه المعاهد، ومع مرور الوقت خضعت هذه البرامج إلى تعديلات وتغييرات تتماشى وهذا العصر.

5- برنامج التكوين في معاهد التربية البدنية والرياضية

يخضع التكوين في أي بلد إلى السياسة المتبعة والأفكار السائدة فيه ، فمهنة أستاذ التربية البدنية والرياضية تتطلب التعلم لكن بمعنى التلقين المهاري فقط، بل يجب التوسع اكثر لبلوغ أهداف اجتماعية ونفسية ، هذا هو الهدف الأساسي من هذا التكوين.([2])

كما ذكرنا سابقا أن نظام التكوين في التعليم العالي ومعاهد التربية البدنية والرياضية في الجزائر خضع إلى إصلاحات بعد اكثر من ثلاثين سنة من إصلاح 1971 .([3])

وبالرغم من الإصلاحات التي عرفها نظام التكوين في معاهد التربية البدنية والرياضية ، بقي البرنامج يحتوي على ثلاث جوانب رئيسية:

- التكوين النظري
- التكوين البيداغوجي
- التكوين البدني والرياضي

• **التكوين النظري** : يتمثل هذا الجانب في تحليل مصطلح كل من التربية البدنية والرياضية وذلك على مستوى هياكلها البيولوجي ، التاريخي ، البيوميكانيكي ، الحسي حركي ، الاجتماعي والنفسي.

• **التكوين البيداغوجي** : هذا التكوين يجمع بين النظري والتكوين البدني الرياضي ، وهذا القسم هو الذي يؤكد أو يؤدي بالطلبة إلى الواقع أكثر لمعرفة مدى استعمال معرفتهم بجسمهم ، ويتمكنون أيضا من عرضه أمام الجمهور – التلاميذ – ليس عرضا عشوائيا أو استعراضيا ، وإنما لتعليم الآخرين ، الحركات المختلفة التي يستطيع القيام بها بجسمه لي عشوائيا.

• **التكوين البدني الرياضي** : هذا التكوين يفيد في الرفع من قدرات الطالب الرياضية وهذا في عدة تخصصات رياضية ، أي تحسين الصفات البدنية من جهة كالقوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، والمرونة ومن جهة أخرى اكتساب مهارات حركية لكل اختصاص رياضي، فهي في نفس الوقت جزء من التعليم التطبيقي المدرسي داخل هذا التكوين البدني يتبع تلقين منهجي خاص بكل تخصص رياضي .([4])

إن نظام التكوين في الجزائر مر بنظامين قديم كلاسيكي ونظام L.M.D

---

[1] – ليلى زهراء ، الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون سنة ، ص 103.

[2] – بن صايبي يوسف ، اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو مادتهم التعليمية وعلاقتها بدوافع تدريسها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2002 ، جامعة الجزائر ، ص 50

[3] – ملف إصلاح التعليم العالي ، جانفي 2004 ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ص 02

[4] – شلغوم عبد الرحمن ، تحديد النموذج الحقيقي للأستاذ المتخرج من معهد التربية البدنية والرياضية من خلال تحليل محتوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 1998 ، جامعة الجزائر ، ص 25

5-1 النظام الكلاسيكي القديم : مرحلة التدرج - " الليسانس " ([1])

يختلف هذا النظام من معهد على آخر في كيفية توزيع المقاييس وحجمها ، لكن يتفق الجميع إلى تقسيم هذه المرحلة - التدرج - إلى قسمين زمنيين فترة الواحدة منها سنتين وهما :

- **مرحلة الجذع المشترك :** يتلقى الطالب هنا تكوينا جامعيا مشتركا وعاما بحيث يدرس جميع الطلبة نفس المواد المدرجة في برنامج التكوين بشقيه النظري والتطبيقي قصد تكوين قاعدة ثقافية في التربية البدنية والرياضية ، وهذه المرحلة خاصة بالسنة أولى والسنة ثانية.
- **مرحلة التخصص :** حيث يتابع فيها كل طالب دراستة في اختصاص فردي و آخر جماعي وفي بعض المعاهد يدرس اختصاص واحد سواء فردي أو جماعي، أما المواد النظرية فهي موحدة لنفس طلاب المرحلة الدراسية الواحدة وهم طلبة السنة الثالثة والرابعة ، إذ يمكن للطالب بداية من السنة الثالثة أن يختار أحد الرياضات الجماعية التالية : كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة كما يختار رياضة فردية من بين ألعاب القوى، السباحة، الجمباز، الجيدو، الثقافة البدنية، ورياضات قتالية أخرى مثال في قسم التربية البدنية والرياضية في بسكرة الفن النبيل " الملاكمة " وفي قسم الإدارة والتسيير الرياضي جامعة المسيلة رياضة الكاراتيه دو.

أما عن طريقة اختيار التخصص فتكون بإتباع الخطوات التالية :

1- يملئ كل طالب في السنة الثانية تدرج بطاقة الرغبات يختار فيها رياضة فردية وأخرى جماعية

2- يرجع النظر إلى ما حصل عليه الطالب من علامات خلال دراسته بالجذع المشترك

3- وبالنظر إلى العاملين الأول والثاني ووفرة الأماكن يتم توجيه الطالب وينهي الطالب تكوينه بتقديم مذكرة التي تعتبر بحثا يعبر فيه الطالب عن قدراته المنهجية و الفكرية على ضوء ما اكتسبه طيلة الأربع سنوات .

5-1-1 الحجم الساعي خلال مدة التكوين

إن الحجم الساعي هو محور العملية التكوينية فله أهمية كبيرة من حيث التفاوت والاختلاف، إذ التكوين النظري يحتل الجزء الأكبر من الحجم الساعي في برنامج التكوين بقسم التربية البدنية والرياضية، كما يتفاوت من سنة إلى سنة أخرى.[2]

والجدول التالي يوضح المواد النظرية بمحاورها الكبرى ، وحجمها الساعي السنوي لقسم التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر

---

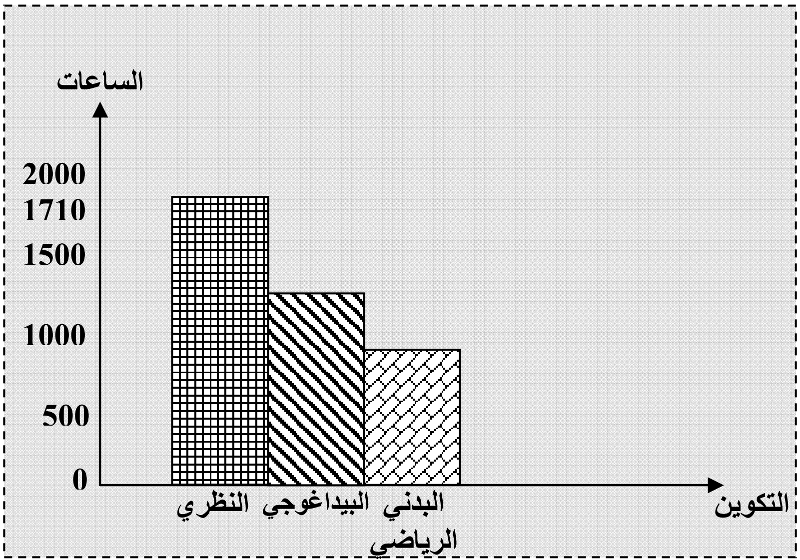
[1] - دليل معهد التربية البدنية والرياضية للموسم الجامعي 1997/96، جامعة الجزائر، ص 04

[2] - عمور عمر، الأساليب التطبيقية في الدروس العملية بقسم التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، 2001، جامعة الجزائر، ص 189 .

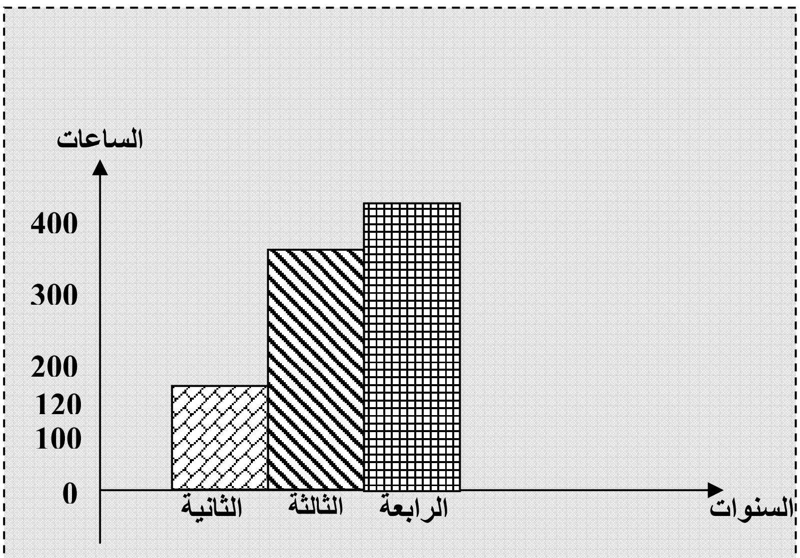
الجوانب النظرية	لغات	بيولوجيا	نظريات وطرق النشاطات البدنية	النفسي	الاجتماعي	الثقافي التاريخي	بيداغوجيا التدريس	السياسة والإدارة	منهجية البحث	المجموع
عدد الساعات	240	480	270	120	60	60	180	150	150	1710
النسبة	14.01 %	28.11 %	%15.7	07.01 %	%03.5	03.5 %	%10.5	8.7 %0	%08.7	%100

الجدول رقم 04 يوضح محاور المواد النظرية وحجمها الساعي بقسم التربية البدنية والرياضية.

بينما الشكل -4- يوضح التفاوت بين التكوينات الثلاثة بالنسبة للحجم الساعي خلال مدة التكوين:



أما في التكوين البيداغوجي نجد الحجم الساعي في تزايد من السنة الثانية إلى الرابعة كما يوضحه الشكل رقم -5-



الشكل رقم – 5– يوضح تفاوت الحجم الساعي للتكوين البيداغوجي عبر سنوات التدرج

وفي التكوين البدني والرياضي تختلف النشاطات في حجمها الساعي حسب سنوات التدرج وهذا مـا يوضحـه الجدول رقم – 5–

البرنامج التطبيقي	ألعاب جماعية				ألعاب فردية				
	كرة اليد	**كرة القدم**	**كرة الطائرة**	**كرة السلة**	**ألعاب القوى**	**السباحة**	**الجمباز**	**الجيدو**	**الثقافة البدنية**
السنة الأولى	60	60			60	90	120	60	
السنة الثانية			60	60	60				60
السنة الثالثة	حسب التخصص 120ساعة				حسب التخصص 120ساعة				
السنة الرابعة	حسب التخصص 120ساعة				حسب التخصص 120ساعة				

الجدول رقم –5– يوضح المواد التطبيقية وحجمها الزمني حسب سنوات التدرج

قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر

2–5 نظام L.M.D

إن نظام L.M.D نظام جديد قديم، حيث ظهر لأول مرة في أمريكا باسم الساعات المعتمدة ويختلف عن نظام L.M.D المطبق حاليا في أوروبا والجزائر لكن المبدأ نفسه، حيث نظام الساعات المعتمدة نظام أمريكي قائم على إعطاء أكبر معلومات في أقل وقت ممكن، إن الطالب هو من يختار الوقت والأستاذ .([1])

نظام الساعات المعتمدة : كمصطلح ما هو إلا إسم، وفي جوهره فهو فلسفة وأهداف ونظام تعليمي جديد يسمح بمرونة أكاديمية أكبر للطلبة ويمنحهم قدرة أكبر على الإستفادة من المواد التعليمية داخل حرم حرم جامعي واحد كما انه يساعد على تنوع طبيعة ومستوى المعارف التي تقدم للطلبة ويجعل الطالب المحور الأساسي الذي تدور حوله العملية التعليمية ، ويسمح بأكبر قدر من الحرية في تحديد التخصص واختيـار المـواد الدراسـية والأساتذة.([2])

- **تعريف نظام ل . م . د L.M.D**

ل.م.د (ليسانس، ماستر، دكتوراه) هو هيكل للتعليم العالي مستورد من البلدان الانجلوساكسونية، هـذا الهيكـل معمول به تدريجيا في بلادنا منذ سبتمبر2004.([3])

حيث أن:

- مستوى الليسانس: يتوافق تكوين لمدة 3 سنوات بعد الباكالوريا
- مستوى الماستر: يتوافق تكوين لمدة 2 سنتين بعد الليسانس
- مستوى الدكتوراه: يتوافق تكوين لمدة 3 سنوات بعد الماستر

[1] – بسام المسار، لقاء تكويني حول نظام التكوين في الجامعة الأردنية، أكتوبر 2009.

[2] – محمد علي مامسر، منى محمد جودة، تأثير دراسة المواد العملية في ظل نظام الساعات المعتمدة على تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة، الجامعة الاردنية ، ص 180

[3] – دليل الدراسات، staps 2008–2009، جامعة العلوم والتكنولوجيا، وهران، http // : www.univ-usto.dz

تنظيم الدراسة في نظام LMD:

- الدراسة منظمة على شكل سداسي
- كل سداسي يتكون من وحدات تدريس ، ففي تخصص تقنيات ونشاطات النشاط البدني الرياضي هنـــاك ثلاث وحدات :
  - الوحدة الاستكشافية
  - الوحدة الأساسية
  - الوحدة العرضية
- كل وحدة تدريس (تعليمية) توافق فروض (30فرض في كل سداسي)
- وحدات التدريس هي وحدات تحويلية من شعبة إلى أخرى ومن تخصص إلى آخر.([1])

[1] Guide de La formation .L.M.D Université Ferhat Abbas Sétif. p02

والشكل رقم –6– يوضح هيكل التدريس في L.M.D بصفة عامة[1]



---

1 – Guide la formation L.M.D . ibid p 04

بينما الشكلين رقم -7- و -8- يوضحان الدراسة في تخصص تربية بدنية والرياضية نظام L.M.D وكمثال معهد التربية البدنية والرياضية جامعة وهران ([1]):

شكل رقم -7-

جذع مشترك (3S,2S,1S)

	وحدات التدريس	حجم الساعي السداسي	حجم الساعي الأسبوعي	محاضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	معامل	قروض
السداسي 1	الوحدة العرضية							
	-إنجليزية	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		1	3
	-إعلام آلي	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف		ساعة ونصف	1	3
	الوحدة الاستكشافية							
	-علم التشريح الوظيفي	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	- بيداغوجيا عامة	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	- علم النفس العام	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	الوحدة الأساسية							
	-لعبة اختيارية	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف		ساعة ونصف	3	4
	-لعبتين إجباريتين	90 ساعة	06 ساعة	ثلاث ساعات		ثلاث ساعات	3+3	4+4
	المجموع	360 ساعة	24 ساعة	24 ساعة	06 ساعة	06 ساعة	17	30

[1] - دليل الدراسات STARPS ، مرجع سابق ، ص.ص 3-4

	وحدات التدريس	حجم الساعي السداسي	حجم الساعي الأسبوعي	محاضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	معامل	قروض
السداسي 2	**الوحدة العرضية**							
	-إنجليزية	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		1	3
	-إعلام آلي	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف		ساعة ونصف	1	3
	- منهجية العمل والاتصال -1-	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	الوحدة الاستكشافية							
	- مورفولوجيا الرياضة	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	- تاريخ النشاط البدني الرياضي	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	الوحدة الأساسية							
	-لعبة اختيارية	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف		ساعة ونصف	3	4
	-لعبتين إجباريتين	90 ساعة	06 ساعة	ثلاث ساعات		ثلاث ساعات	3+3	4+4
	المجموع	360 ساعة	24 ساعة	12 ساعة	06 ساعة	06 ساعة	17	30

السداسي	وحدات التدريس	حجم الساعي السداسي	حجم الساعي الأسبوعي	محاضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	معامل	قروض
السداسي 3	**الوحدة العرضية**							
	- إحصاء عام	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		1	3
	- منهجية العمل والاتصال -2-	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	الوحدة الاستكشافية							
	-فيزيولوجيا عامة	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	-كيمياء حيوية عامة	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		1	3
	-علم النفس التطور	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف			2	4
	الوحدة الأساسية							
	-لعبة اختيارية	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف		ساعة ونصف	3	4
	-لعبتين إجباريتين	90 ساعة	06 ساعة	ثلاث ساعات	ساعة ونصف	ثلاث ساعات	3+3	4+4
	المجموع	360 ساعة	24 ساعة	12 ساعة	07 سا ونصف	04 سا ونصف	17	30

شكل رقم -08- تخصص تربية بدنية ورياضية (s6.s5.s4)

السداسي	وحدات التدريس	حجم الساعي السداسي	حجم الساعي الأسبوعي	محاضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	معامل	قروض
السداسي 4	**الوحدة العرضية**							
	- إحصاء عام	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	الوحدة الاستكشافية							
	-علن النفس العمل	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		1	3
	-علم الإحياء	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		1	3
	الوحدة الأساسية							
	-نظرية ومنهجية النشاط البدني	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف	ساعة ونصف		2	4
	- بيداغوجيا التطبيقية	45 ساعة	03 ساعة			03 ساعة	4	5
	-لعبة إختيارية	45 ساعة	03 ساعة	ساعة ونصف		ساعة ونصف	4	5
	-لعبتين إجباريتين	90 ساعة	06 ساعة	03 ساعات		03 ساعة	3+3	3+3
	المجموع	360 ساعة	24 ساعة	10 سا ونصف	06 ساعة	07 ساعات ونصف	20	30

السداسي	وحدات التدريس	حجم الساعي السداسي	حجم الساعي الأسبوعي	محاضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	معامل	قروض
السداسي 05	**الوحدة العرضية**							
	- إحصاء تطبيقي في نشاط البدني الرياضي	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**2**	**4**
	الوحدة الاستكشافية							
	-بيوميكانيك الحركة	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**2**	**4**
	-علم النفس النشاط البدني الرياضي	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**2**	**4**
	الوحدة الأساسية							
	- لعبة إختيارية	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**2**	**4**
	- نظرية ومنهجية النشاط البدني الرياضي -2-	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**3**	**6**
	- تربص تطبيقي -1-	**90 ساعة**	**06 ساعة**			**06 ساعة**	**4**	**8**
	- مذكرة	**45 ساعة**	**03 ساعة**			**03 ساعة**	-	-
	المجموع	**360 ساعة**	**24 ساعة**	**07 ساعة ونصف**	**07 ساعة ونصف**	**09 ساعة**	**15**	**30**

السداسي	وحدات التدريس	حجم الساعي السداسي	حجم الساعي الأسبوعي	محاضرة	أعمال موجهة	أعمال تطبيقية	معامل	قروض
السداسي 06	**الوحدة العرضية**							
	- علم التشريع والتسيير	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**2**	**4**
	الوحدة الاستكشافية							
	-علم إجتماع التطبيقي في النشاط البدني الرياضي	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**2**	**4**
	- صحة واسعافات	**45 ساعة**	**03 ساعة**		**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**	**1**	**2**
	-تطور التشريع وفيزيولوجيا الطفل والمراهق	**45 ساعة**	**03 ساعة**	**ساعة ونصف**	**ساعة ونصف**		**2**	**4**
	الوحدة الأساسية							
	-تربص تطبيقي2	**90 ساعة**	**06 ساعة**			**06 ساعة**	**4**	**8**
	-مذكرة	**45 ساعة**	**03 ساعة**			**03 ساعة**	**4**	**8**
	المجموع	**315 ساعة**	**21 ساعة**	**04 سا ونصف**	**06 ساعة**	**10 ساعة ونصف**	**15**	**30**

الخلاصة:

إذن بعدما إطلعنا على طريقة التكوين في النظامين نجد هناك إهتمام كبير في تحسين وتطوير سبل التكوين في النشاط البدني الرياضي حيث نجد أن في نظام ل.م.د نوع من الصرامة والدقة خاصة في الحجم الساعي، التي لم نجدها من قبل في النظام الكلاسيكي هذا من جهة، ومن جهة أخرى نلاحظ على نظام ل.م.د، نوع من التنظيم حيث نلاحظ تقسيم المقاييس إلى وحدات حسب أهمية كل مقياس وهذا أيضا لم نلاحظه في النظام الكلاسيكي.

كما نرى أيضا أن الطالب أصبح محور العملية التكوينية كإختياره للعبة الإختيارية وإشراكه في العملية البيداغوجية أكثر مما كان عليه سابقا.

أما عن محتوى النظامين يبقى نفسه لكن يدرس بطريقة تختلف وبأحجام ساعية أيضا تختلف حسب أهمية كل مقياس

وما نلاحظه أيضا أن عملية التقويم أصبحت في النظام ل.م.د، تختلف عن مثيلتها في النظام الكلاسيكي، إذ نلاحظ أن عملية التقويم أصبحت أكثر صرامة وأكثر نجاعة.

الفصل الرابع: المميزات العمرية والبدنية للطلبة وأهميتها لعناصر اللياقة البدنية.

- **تمهيد:**
  - **تحديد فترتي المراهقة والشباب**

1.1. مرحلة المراهقة المتأخرة (17–21) سنة

1.1.1. النمو البدني والحركي في مرحلة المراهقة المتأخرة

2.1.1. دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة المتأخرة

2.1. مرحلة النضج أو الرشد (21–25) سنة

1.2.1. النمو البدني والحركي في مرحلة النضج

2.2.1. مراحل النضج العاطفي للراشد.

3.2.1. دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب

2. الصفات البدنية والمراحل البيئية.

- **الخلاصة**

تمهيد:

بما أن كل مرحلة من حياة الإنسان لها تأثيرها الخاص وجب التطرق في هذا الفصل إلى ما يتعلق بهذه المرحلة من خصوصيات لمعرفة وبدقة التطورات النفسية، الجسدية، العقلية، الإجتماعية والإنفعاليـــة المتدخلـــة أثناء هذه المرحلة، حتى يتسنى لنا معرفة بوضوح الفروق الموجودة بين الطلبة، خاصة الفروق البدنية منها وهذا للوصول إلى مدى تأثير خصائص الطالب على تنمية لياقته البدنية.

وبما أن طلاب مرحلة الدراسة تتراوح أعمارهم بين 17 إلى 25 سنة فهناك إختلاف بين الطلبـــة، لأن هناك طلاب مازالوا في فترة مراهقة، بينما آخرون وصلوا سن الرشد وهذا ما سنراه عند تحديد فترتي المراهقة والشباب.

وسنحاول في هذا الفصل معرفة خصائص كل صفة بدنية في هذه المرحلة العمرية، مع معرفـــة أيـــضا خصائص كل رياضة في هذه المرحلة العمرية.

1. تحديد فترتي المراهقة والشباب:

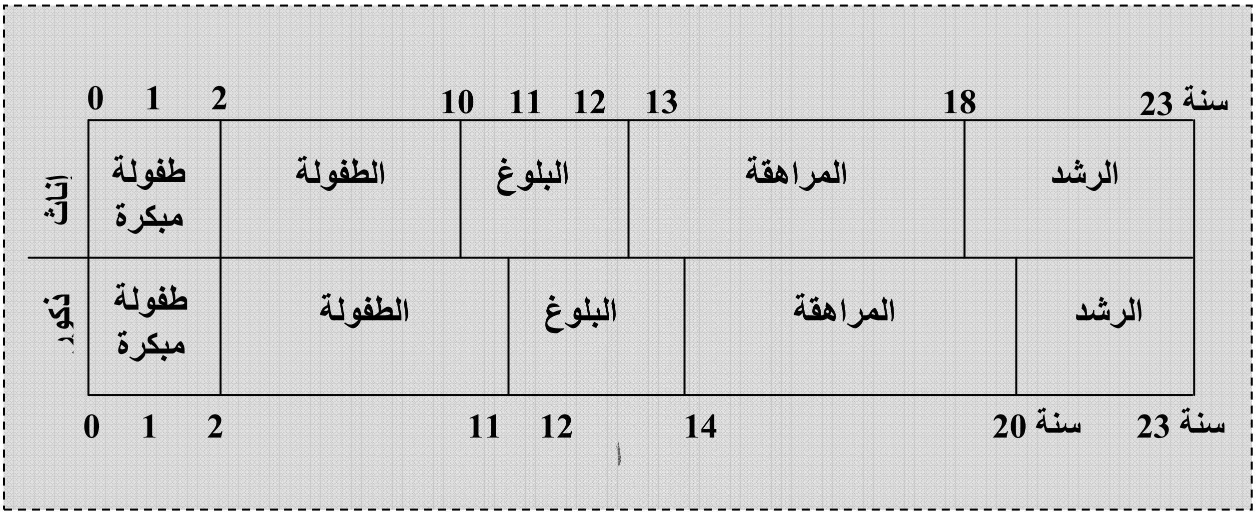
يجد العلماء صعوبة في تحديد نهاية وبداية لكل من هاتين الفترتين لأن التغيرات التي تحدث فيها تتم في مدة تتراوح ما بين تسع سنوات وعشر.

إذ يختلف الأطفال فيها في السن التي يبدؤون فيه الدخول في مرحلة المراهقة، ففترة المراهقة تتسم بالأسبقية عند الإناث عنها عند الذكور لهذا لوحظ أن البنات يصلن إلى مرحلة النضج في سن مبكرة عن البنين بمدة تبلغ نحو عامين ففي المتوسط تصل البنت إلى هذه المرحلة في حوالي سن الثانية عشر بينما يصل الولد المتوسط إلى هذه المرحلة في حوالي سن الرابعة عشر، ولكن ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروقا فردية واسعة بين الأفراد في سرعة نموهم واكتمال نضجهم، فهناك علاقة بين نضج المراهق وبين العوامل البيئية.([1])

وتبدأ التغيرات الممهدة لبلوغ الحلم في السنوات الأخيرة من الطفولة المتأخرة وتستمر هذه التغيرات بسرعة متفاوتة حتى حوالي سن العشرين أو ما بعد العشرين، لذا يستحسن تقسيم هذه الفترة من سن العاشرة إلى سن الثلاثين، إلى ثلاث فترات

1. فترة ما قبل الحلم، أو تبدأ من حوالي سن 9 سنوات إلى عشر.
2. فترة ما بعد الحلم أو الفتوة أو فترة الشباب، ويستمر النمو في هذه الفترة ولكن بسرعة أبطأ من سرعته في المرحلة السابقة وتمتد من بداية الحلم حتى سن الواحدة والعشرين.
3. فترة الرشد وتمتد من سن الواحدة والعشرين حتى سن الثلاثين.([2])

وفيما يلي شكل رقم -9- يوضح جليا التفاوت في السن بين الإناث والذكور ومراحل التطور والنمو حتى سن الرشد.([3])



لشكل رقم -9- مراحل التطور والنمو حتى سن الرشد

وبما أن طلبة مرحلة الدراسة يتراوح أعمارهم بين 17 سنة و25 سنة فسنتطرق إلى :

- مرحلة المراهقة المتأخرة (من 15 إلى 21 سنة)
- مرحلة النضج أو الرشد (من 21 سنة حتى 25 سنة)

[1]- عبد الرحمان عيساوي، علم النفس النمو، 1995، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية، ص36.
[2]- سعد جلال، الطفولة والمراهقة، ط2، بدون سنة، دار الفكر العربي، ص229.
[3] -Peter J, Thompson m.se, Introdution a la théorie de l'entrainement, P36.

1.1. مرحلة المراهقة المتأخرة : (17–21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة إتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها إختيار مهنة المستقبل وكذلك إختيار الزواج أو العزوف، فيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الإعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والإعتماد على النفس والبحث عن المكانة الإجتماعية حيث تكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.([1])

1.1.1. النمو البدني والحركي في مرحلة المراهقة المتأخرة:

- تتميز هذه المرحلة بالنمو البطيء للعظام مع إستمرار نمو العضلات مما يؤدي إلى زيادة حجم الجسم وتناسق الطول مع الوزن.
- على ضوء التناسق بين طول العظام وحجم العضلات يزداد في نهاية هذه المرحلة التوافق العضلي العصبي وترتفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي مما يساعد على التناسق الحركي بين أعضاء الجسم المختلفة وزيادة رشاقة الأداء الحركي وهادفيته وإمكانية الإقتصاد في بذل الجهد، بالإضافة إلى زيادة القدرة على التحمل، حيث أطلق على هذه المرحلة من النمو بمرحلة الإعداد للبطولة في كثير من الألعاب الرياضية.
- يختلف البنون عن البنات في هذه المرحلة إختلافا كبيرا في التكوين البدني، حيث يتميز البنون عن البنات في القوة والجلد العضلي، بينما تتفوق البنات على البنين في القدرة على مقاومة البرد والحرارة مما يساعدها على ممارسة سباحة المسافات الطويلة في المياه الباردة.
- تزداد عظام الحوض لدى البنت إتساعا مما يؤدي إلى ميل عظام الفخذ، وهذا التركيب الترشيحي يعوق الكفاءة الميكانيكية لحركة الرجلين، هذا بالإضافة إلى أن نسبة طول الأذرع والرجلين بالنسبة للجسم لدى البنات أقل من البنين، ونتيجة لهذا تقل سرعة الجري لدى البنات عن البنين، ولكن هذا التركيب التشريحي للبنات يعطيهن فرصة أكبر من البنين في الإتزان.([2])
- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزم ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية، أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسات الرياضية، واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفيسيولوجية وتأثيرها بالنواحي النفسية للفرد، فمثلا في نهاية مرحلة البلوغ يصل توتر الحركات أقصاها عند سن 13–15 سنة وهي معرضة للتغيير فيما بعد.([3])

---

[1]- حامد عبد السلام زهران: الطفولة والمراهقة، ط1، 1995، عالم الكتاب، ص ص263-352.

[2]- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، 2003، دار الفكر العربي، القاهرة، ص ص 66-67.

[3] - Unithan VB et Al. Physiologie correlates to runing performance un prépurtal distance, INTJ Sports Med 16, 1995, P528-533.

2.1.1. دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة المتأخرة:

1. إن هذه المرحلة هي الفرصة الأخيرة لتعلم المهارات الجديدة، فبعد إنتهائها يخجل الفـرد أن يقـف موقـف المتعلم أو يمارس لعبة معينة يتفوق عليه فيها من هم أقل منه عمرا.

2. الإعتراف بميل المراهق إلى التحرر من السلطة والإستقلال وحق النقد وتكوين الأفكار والتعبير عن الذات، وذلك للتخفيف من الضغوط الإجتماعية التي قد تكون عليه من الأسرة أو المدرسة والتي غالبا ما تـؤدي إلـى تعرضه للكثير من المشاكل الإنفعالية التي يمكن أن يتعرض لها في هذه المرحلة.

3. توفير برامج رياضية خاصة بالبنين وأخرى خاصة بالبنات، بالرغم من تشابه ألعاب البنين مع ألعاب البنات في هذه المرحلة فيما عدا الألعاب التي تتطلب القوة والخشونة كرفع الأثقال والملاكمة وبعض أنواع الـصراع، ومع تشابه مستواهن على مستوى البنين نظرا للفروق البدنية والحركية التي تبدو واضـحة بينهمـا فـي هـذه المرحلة.

4. توفير القيادة التربوية الواعية بالخصائص النفسية للمراهق، والقادرة على التوجيه بالطريقة التـي تناسـب المراهق والتي لا تكون في صورة سلطة عليه بل تكون في صورة علاقة قائمة على الود والاحتـرام وتقـدير الأفكار.

5. إستغلال ميل المراهق إلى تحقيق مركز ودور في الجماعة وتسابقه إلى تحمـل المـسؤوليات التـي تخـدم الجماعة وترفع من شأنها وذلك بإتجاه الفرص لإشتراكه في تحكيم المباريات وإدارة النشاط وتحمـل مـسؤولية التنظيم والاعتراف بقدراته في هذا المجال وتشجيعها.([1])

2.1. مرحلة النضج أو الرشد: من (21–25) سنة.

ويطلق عليها أيضا مصطلح الشباب حيث هذه الكلمة مشتقة من فعل شب والجمع شباب وشبان وشـبيبة والمؤنث شابة والجمع شابات وشوائب، من كان في سن البلوغ إلى الثلاثين تقريبا.

حيث نرى تقسيم فترة الشباب إلى مرحلتين، مرحلة الشباب الأولى أو المرحلة التي تمتد من بداية الحلم حتى الرشد الذي يحدده القانون المدني سن الواحدة والعشرين التي فيها يتحمل الفرد مسؤلياته المدنية والمرحلـة الثانية وهي مرحلة الرشد وتمتد من سن الواحدة والعشرين حتى الثلاثين.([2])

1.2.1. النمو البدني والحركي في مرحلة النضج:

تعد مظاهر النمو للشباب في هذه المرحلة وتتباين بشكل واضح فهي المرحلة التي يظهر فيها التناسق في النمو وإكتمال الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والقدرة والتوازن ويـصل التوافـق العضلي إلى أحسن حالاته ويتمكن الفرد من أداء مختلف الحركات التي سبق أن إكتسب خبرات فيها وبالمستوى الذي يتطلبه الأداء ولفترة طويلة نسبيا تعبر عن قدرته على تحمل الأداء.

وتنطلق أهمية التربية الرياضية للشباب في هذه المرحلة إلى تعزيز القدرات الذهنية، فالعملية التعليمية لا تؤدي ثمارها دون صحة بدنية وصحة نفسية، ولذلك يجب أن يتيح النشاط الرياضي –سواء كان بـصورة فرديـة او جماعية– التوازن والأمان بين قدرات الفرد البدنية والمهارية وإطلاق قدراته الذهنية فالفرد في المجتمع الحديث

---

[1]- أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص70-71.
[2]- سعد جلال، مرجع سابق، ص111.

في أساس الحاجة لهذا التوازن من الجانبين البدني والفكري حتى يمكنه من مواجهة تحديات العصر الذي تزداد فيه التكنولوجيا ويحتاج إلى إطلاق فكره والصحة البدنية الواضحة حتى يتمكن من المشاركة في بنـــاء مجتمـــع منتج.([1])

2.2.1. مراحل النضج العاطفي للراشد (الشاب):

تتصف المراهقة (13–18سنة) بالنكد، وكثرة الجدل العقيم والتشبث، لكنه أيضا يكثر من التبصر حتـــى يستقر في الرشد، لا ينبغي أن تفقد الصبر مع أولاد هذه المرحلة، فالحوار، مع إلتزام الراشدين بعمل يلائم فـــي مساعدة المراهقين على النضج بسرعة.

فخلال المراهقة يشتد تطلع الشاب إلى خلفية عالمية إذ يدرك أن القانون من صنع البشر، فكثير ما يبقى أسير ما تعلمه من خلفية الماضي، بالرغم من التناقض بين ما يمارسه وما يمليه عليه تبصره، إدراكه أنه علـــى خطأ يزيد من نزاعه الباطني أما تبقى من سنين فلا شأن لنا بها، إذ تترسخ الشخصية بمثلها وأحكامها، حيث ابن الثلاثين خضوع وخنوع للنظم السائدة، وكم يزداد ندمه على ما فات واكتسب وبتقدم السن يهوى تغيير مهنتـــه، ونمط حياته، فلا يستطيع.

أمور تقوده إلى القنوط أو التسليم النهائي، ويسرف في النصح لأولاده وأحفاده لكي يجنبهم ما لا يتجنبه هو([2])

3.2.1. دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة بإكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الإستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الإرتقاء بالشباب وإستعداده كخطوة أساسية للإرتقاء بالمجتمع.

فالإنسان في حضارتنا المعاصرة أصبح هو الهدف الذي يسعى المجتمع إلى تطويره، فقد تترتب علـــى هذه الفلسفة أن تغيرت مفاهيم المجتمع العالمي وتغيرت بالتالي أساليبه التربوية، فبعد أن كانت الثروات الماديـــة هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها أصبح عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بمـــا تنتجـــه أرضها، بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية.

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجـــب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما أتاحت الفرص التالية للشباب:

1. الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفـــي تنفيـــذها وتقويم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها ولإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضـــية بمختلـــف مجالاتها من تدريب وتحكيم وتنظيم المسابقات والبطولات والدورات الرياضية وإدارة الفرق.
2. توفير فرص الاشتراك في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الإنجاز الرياضي مع تنوع هذه الممارسة الرياضـــية وتـــدعيم قاعـــدة البطولة.

[1]- ليلى عبد العزيز زهران، المناهج والبرامج في التربية الرياضية، 2006، دار زهران ص ص 242-243.

[2]- إبراهيم فريد الدر، الأسس البيولوجية لسلوك الإنسان، 1994، الدرا العربية للعلوم، لبنان، ص184.

3. تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار أو المضي في الممارسة الرياضية وتوفير الإمكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية وكذلك توفير المناخ الرياضي المناسب للتدريب الراقي لرفع مستوى إنجازهم الرياضي محليا ودوليا.
4. تسهيل إقامة المخيمات الكشفية والمعسكرات الرياضية ومعسكرات خدمة البيئة على مستوى المدينة أو الحي أو النادي، أو الجامعة وكذلك الرحلات الثقافية والرياضية والترويجية التي يشترك في تنظيمها وإدارتها.
5. توفير فرص إشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكبر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطويرهم والإرتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع.([1])

2. الصفات البدنية والمراحل السنية:

إن في السن من 15–25 سنة يمكن أن تعني اللياقة البدنية مواصلة السعي للكفاءة حتى لو لم يكن يريد الشخص أن يصبح رياضيا فهذه السنوات يمكن أن تكون حيوية في تشكيل الشخص وهناك أماكن بإستطاعتها تقديم النضج للشخص عن المكان والوقت الذي يمكن له أن يمارس الرياضة كلا على حسب مستواه من هذه الأماكن الرياضية –النوادي الرياضية– الهيئات الرياضية، وتعتبر التدريبات الرياضية أفضل وسيلة كعلاج متاعي ضد مشاكل اللياقة البدنية.([2])

كما أكدت دراسات وبحوث على خفض قابلية المستوى البدني في المراحل العمرية إذا لم يتم التدريب حيث تؤكد الآراء أيضا تطور قابلية المستوى البدني بوضوح وزيادة المنحنى الخصائصي للإنجاز عند التدريب في السنة الخامسة من العمر.([3])

* **السرعة:** رغم اعتماد هذا العنصر على الخصوصية الوراثية وطبيعة الجهاز العصبي فإنه يمكن تطويرها بشكل أكثر في المرحلة السنية من 9–10 سنوات ومن 12–13 سنة فإذا لم يتم التدريب بمحتوى جيد مناسب خلال هذه المراحل فإن السرعة تتطور بشكل غير ملحوظ وقد تنخفض بعد سن 14 سنة حتى 17 سنة، إذا لم يتم التدريب عليها نظرا لخصائص النمو وتصل إلى أقصى مراحل النمو في الفترة من 20 سنة حتى 28 سنة.([4])

ففي المرحلة 19–22 سنة يظهر الاتزان التدريجي للنمو الحركي في مجال الأداء الحركي بحيث يستطيع الفرد أداء العديد من المهارات الحركية بصورة متقنة، كذلك يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، لقد أشار العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة تعتبر ذروة النمو الحركي، كما تعتبر هذه المرحلة من المراحل التي يتم فيها إتقان المهارة الحركية لمراحل السرعة.([5])

[1]- احمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص ص 74-75.
[2]- محمد إبراهيم شحاتة، مرجع سابق، ص202.
[3]- قاسم حسن حسن، مرجع سابق، ص17.
[4]- آمر الله البساطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، 2001، دار الجامعة الجديدة للنشر، مصر، ص44.
[5]- قاسم حسن حسن، المرجع نفسه، ص 140.

* **القوة العضلية:** فهي أيضا مرتبطة بالسرعة بشكل كبير وتعطى لجميع المجموعات العضلية بشكل عام من 9 إلى 12 سنة ومن 13 إلى 15 سنة فأكثر.([1])

فالمرحلة (19-22) سنة التي يطلق عليها مرحلة الرجولة المبكرة تتميز بإستقرار الصفات البدنية، وتكامل التصرفات الحركية، إذ قوة الحركة التي تصبح صفة مميزة لكل فرد، فتؤدي المستويات العليا فترة تكامل قابلية المستوى، كما يزداد النمو الطولي للذكور في عمر 20 سنة.([2])

* **التحمل:** يبدأ التدريب عليه من سن 7 إلى 9 سنوات وبتركيز عالي ابتداء من 14 إلى 15 سنة، بينما تحمل القوة من 14-16 سنة ويصل إلى أقصاه بعد سن 18 سنة،([3]) ومرحلة (19-22) سنة التي يطلق عليها مرحلة الرجولة، حيث يتم فيها تطوير صفة المطاولة بشكل جيد، فيحافظ الجسم على مستوى ركض المسافات الطويلة إلى نهاية هذه المرحلة، كما تقسم هذه المرحلة على عدة أقسام وفق التطور الحركي بشكل جيد، وهي مرحلة 18 إلى 20 ومن 20 إلى 30 سنة، فالمرحلة الأولى تتميز فيها حركات الرياضي بكونها مجدية وإقتصادية وخاصة أثناء المداومة، حيث يصل الرياضي إلى قابلية المداومة القصوى في عمر 20 سنة.([4])

* **المرونة:** تتطلب الوصول لمستوى عالي التدريب الحتمي بالآداء المنتظم على مدار مراحل التطور وينصح بأن تمثل التمرينات الثابتة 20% بينما الإطالات الحركية 40% والسلبية 40% أيضا.([5])

فيصل الذكور في عمر 20 سنة قمة المستوى في المرونة وتتحمل المفاصل العبء الأكبر في عمر 19-22 سنة، ففي هذه المرحلة العمرية تتميز المرونة بكونها مرحلة استقرار في تحقيق التطور الحركي الذي يتوصل إليه الذكور.([6])

* **الرشاقة:** تتطور الرشاقة في المرحلة من 19 سنة فما فوق عند الإناث أكثر.

---

[1]- آمر الله البساطي، مرجع سابق، ص44.
[2]- قاسم حسن حسن، مرجع سابق، ص200.
[3]- أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص44.
[4]- قاسم حسن حسن، المرجع نفسه، ص259.
[5]- آمر الله البساطي، المرجع نفسه، ص44.
[6]- قاسم حسن حسن، المرجع نفسه، ص 290.

الخلاصة:

نستخلص مما سبق أن المرحلة السنية (17–25) سنة نستطيع تطوير من خلالها معظم الصفات البدنية ونستنتج أنه يمكن من خلال مجموع النشاطات الفردية والجماعية تطوير الصفات البدنية، ففي رياضة الجمباز مثلا أثبتت الشواهد والتجارب العلمية في ميدان التربية الرياضية أنها من الرياضات التي يمكن ممارستها في أي مرحلة سنية.([1])

ولقد ثبت أن أفضل عمر تكتمل فيه الصفات البدنية التي تساعد السباح على تحقيق أفضل المستويات هو 18 سنة.([2])

---

[1]- فوزي يعقوب، عادل عبد البصير، النظريات والأسس العلمية للجمباز، ط1، 1971، مكتبة القاهرة الحديثة.

[2]- علي محمد زكي، أسامة كامل راتب، تدريب السباحة، الأسس النظرية والتطبيقية، ط1، 1980، دار الفكر العربي، القاهرة، ص152.

الفصل الخامس : الدراسات السابقة والمشابهة

تمهيد

- **الدراسة رقم -1-: تأثير دراسة المواد العملية في ظل نظام الساعات المعتمدة على تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة-دراسة ميدانية أجريت على الطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية الأردنية.**
- **الدراسة رقم -2-: أثر تدريس البرنامج الدراسي للتمرينات واللياقة البدنية لمجموعات منفردة ومختلطة من الجنسين على كل الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية -الجامعة الأردنية.**
- **الدراسة رقم -3-: أثر برنامج تدريبي مقترح لتدريب مساق اللياقة البدنية للجميع على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية -جامعة اليرموك.**
- **الدراسة رقم -4-: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية العلوم الرياضية بجامعة مؤتة.**
- **الدراسة رقم -5-: وضع مستويات معيارية لقياس عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية الآداب والعلوم الإنسانية والإجتماعية -جامعة اليرموك.**
- **الدراسة رقم -6-: أثر تطور مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحسي حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة.**
- **الدراسة رقم -7-: العلاقة الإرتباطية بين بعض مظاهر النمو البدني ومستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الفئة العمرية (16-17) سنة -جامعة اليرموك.**
- **الدراسة رقم -8-: دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية.**
- **الدراسة رقم -9-: دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية وترتيبها طبقا لأهميتها لدى لاعبي التايكواندو والكاراتيه في الجامعة الهاشمية.**
- **الدراسة رقم -10-: دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (14-15) سنة.**
- **الدراسة رقم -11-: تقييم القابلية البدنية عند طلبة التربية البدنية عند ستة (06) جامعات.**
- **الدراسة رقم -12-: اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية لمحافظة الإسكندرية.**

الخلاصة.

تمهيد:

إنّ الدراسات السابقة والمشابهة تعتبر كمنطلق أو كبداية لدراسات أخرى لذلك لها أهمية كبرى لا يستهان بها فتوجب علينا كباحثين الإهتمام بها أولا.

فالبحث الذي بين يدي بحث جديد في طرحه ومع ذلك حاولت كباحثة البحث عن دراسات مشابهة له ولو بجزء من الدراسة.

فالهدف من العرض لمثل هذه الدراسات هو محاولة التعرف:

أولا: على طريقة دراستها أي معرفة المناهج المطبقة فيها وكذا العينات التي استعملت فيها خاصة الدراسات التي قامت على الطلبة باعتبارهم محل دراستي أنا أيضا.

ثانيا: بما أن في دراستي تطرقت إلى اللياقة البدنية وعناصرها حاولت التعمق في الموضوع من خلال هذه الدراسات السابقة.

ثالثا: إلقاء الضوء على أهم نتائج الدراسات السابقة ومقارنتها مع نتائج دراستي.

الدراسة رقم -1-

تأثير دراسة المواد العملية في ظل نظام الساعات المعتمدة على تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة-دراسة ميدانية أجريت على الطلاب المستجدين في كلية التربية الرياضية الأردنية

من إعداد:

- **محمد خير علي مامسر([1])**
- **منى محمد جودة**

تعتبر اللياقة البدنية من الموضوعات الرئيسية التي يهتم بها المخططون لكليات التربية الرياضية في العالم عامة، وفي الوطن العربي خاصة، وهذه الدراسة محاولة علمية للتعرف على طبيعة تأثير المواد العملية على تنمية عناصر اللياقة البدنية، والكشف عن بعض العوامل الشخصية والدراسية التي يمكن أن يكون لها علاقة بتنمية هذه العناصر لدى الطلبة المستجدين في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة القياس (القبلي-البعدي) على عينة مكونة من 40 طالبا من الطلاب المستجدين بالطلية، كما إستخدم الباحثان بطارية إختبارات قبول الطلبة بالكلية المكونة من أربع بطاريات تقيس عناصر التحمل، المرونة، القوة، الرشاقة المتميزة بالسرعة، ودلت نتائج البحث بأن دراسة المواد العلمية من مستوى (1) بما فيها مادة اللياقة البدنية (1) تساعد على تنمية عناصر الرشاقة المتميزة بالسرعة وقوة عضلات البطن والرجلين، والمرونة، وأن هذه الدراسة ليس لها تأثير إيجابي له دلالة إحصائية على عنصري قوة الذارعين والتحمل، كما تشير النتائج بأن عامل صغر السن ودراسة عدد أكثر من المواد العملية مع ممارسة أنشطة رياضية خارجية عن المقررات الدراسية لها علاقة دالة إحصائيا على تنمية عناصر الرشاقة المتميزة بالسرعة وقوة عضلات البطن والرجلين والمرونة، ويوصي الباحثان بإعادة النظر في مناهج المواد العملية لتصبح أكثر فعالية لتنمية المواد عنصري التحمل وقوة الذراعين، وتحديد سن قبول الطلبة المستجدين وكذلك تحديد عدد المواد العملية التي يدرسها الطلبة الجدد في الفصل الدراسي الواحد بحيث لا يقل عددها عن أربع مواد على أن يكون من بينها مادة اللياقة البدنية.

[1]- مدرس في كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، دكتوراه في الرياضة من جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية، 1980م.

الدراسة رقم -2-

أثر تدريس البرنامج الدراسي للتمرينات واللياقة البدنية لمجموعات منفردة ومختلطة من الجنسين على كل الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفيزيولوجية –الجامعة الأردنية.

من إعداد:

- **عصمت الكردي**([1])
- **صباح فاروز**
- **إبراهيم عادل**

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر تطبيق نظام التدريس المختلط وغير المختلط على بعض الصفات البدنية، بالإضافة إلى بعض المتغيرات الفسيولوجية ولقد أجريت الدراسة على (44) طالبا وطالبة من المقيدين في مادة اللياقة البدنية والتمرينات حيث قسمت الشعب على النحو التالي: شعبة مختلطة طلاب وطالبات، شعبة منفردة طلاب، وأخرى منفردة طالبات.

وقد تم قياس مستوى اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية ببعض اختبارات مختارة حيث تم تنفيذها قبل وبعد تدريس برنامج مادة التمرينات واللياقة البدنية.

وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات الأساسية لمجموعات الطلاب والطالبات كل على حده

ولقد ظهر أن البرنامج الدراسي لمادة اللياقة البدنية والتمرينات كان يفي برفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة المجموعة المختلطة.

ويوصي الباحثون بتطبيق وتدريس مادة اللياقة البدنية والتمرينات على مجموعات مختلطة لما لها من تأثير إيجابي على الإرتقاء بمستوى الأداء لكلا الجنسين في ظل الساعات المعتمدة.

[1]- أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، دكتوراه من جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية، 1986م.

الدراسة رقم -3-

أثر برنامج تدريبي مقترح لتدريب مساق اللياقة البدنية للجميع على تطوير بعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية -جامعة اليرموك.([1])

من إعداد:

- نارت شوكة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لتدريس مساق اللياقة البدنية للجميع ت.ر(173) على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، تحمل القوة، القوى القصوى، الرشاقة، والمرونة) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض أثناء الراحة والسعة الحيوية للرئتين).

عينة الدراسة اشتملت على (13) طالبا سجلوا في المساق المشار إليه أعلاه في الفصل الثاني للعام الدراسي 1999-2000، وتم إجراء الإختبارات القبلية في بداية الفصل والاختبارات البعدية في نهاية الفترة المخصصة للجزء العملي ومدتها (12) أسبوعا.

أظهرت نتائج الدراسة بأن البرنامج المقترح لمساق اللياقة البدنية للجميع كان له تأثير واضح حيث عمل على تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية وأسهم في خفض النبض أثناء الراحة وزيادة السعة الحيوية للرئتين لدى أفراد عينة الدراسة، وبناء على النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي:

إعتماد البرنامج المقترح لتدريس كافة شعب اللياقة البدنية للجميع ت.ر (173) وزيادة عدد شعب مساق اللياقة البدنية للجميع وأخيرا يوصي بإجراء دراسات لوضع معايير لقياس اللياقة البدنية لطلبة الجامعة.

[1] أنجز هذا البحث بدعم من عمادة البحث العلمي والدراسات العليا في جامعة اليرموك، الأردن، 2002.

الدراسة رقم -4-

تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية العلوم الرياضية بجامعة مؤتة.([1])

من إعداد:

- **حسن عصري السعود (قسم التدريب الرياضي، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الأردن)**

هدفت هذه الدراسة إلى وضع درجات معيارية لطلبة الكلية في بعض عناصر اللياقة البدنية وتحديد مستوياتها، واشتملت عينة الدراسة على (240) طالب وطالبة من كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة يمثلون جميع المستويات الدراسية، استخدم الباحث إختبارات ثابتة وأعطت مؤشرات علمية عالية من قبل لقياس عناصر اللياقة البدنية، وتم إجراء الإختبارات على طلبة الكلية خلال الفترة 20/4-2001/05/25 وتوصلت الدراسة أن هناك عددا قليلا جدا من الطلبة في المستوى (جيد جدا) مقارنة بعدد أكبر نسبيا في المستوى (ضعيف جدا) وأوصى الباحث بضرورة إعتماد الدرجات والمستويات المعيارية المعدة لتقييم الطلبة تقييما موضوعيا، وبخاصة تطوير مؤشر التحمل الدوري التنفسي لأنه القاعدة والأساس لتطوير باقي عناصر اللياقة البدنية.

[1]- مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الثامن عشر، العدد الأول، 2003.

الدراسة رقم -5-

وضع مستويات معيارية لقياس عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية – جامعة اليرموك.([1])

من إعداد:

- **فاطمة النبوي محمد حسانين ضرار.**

تعتبر اللياقة البدنية من أهم الأهداف التي تسعى التربية الرياضية لتحقيقها لما لها من أهمية بالغة في إعداد الفرد لمواجهة الحياة فقد أصبح لزاما عليه أن يبذل جهدا ليكسب اللياقة ولذلك أصبحت لياقة المواطنين تحظى بعناية فائقة من المسؤولين لما لذلك من آثار واضحة على حياة الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه.

يهدف هذا البحث إلى وضع مستويات معيارية لقياس عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية الآداب والعلوم الإنسانية والإجتماعية بجامعة اليرموك حيث أنها تعتبر مساقا ضمن الخطة الدراسية لطلبة وطالبات الكلية، وقد بلغت عينة البحث 713 طالبة ومتوسط أعمارهن 19.4 أما متوسط الطول فهو 161.1 كما بلغ متوسط الوزن 58.7 وقد استخدم المنهج المسحي لمناسبته لهذه الدراسة كما استخدمت إختبارات لقياس السرعة، وقدرة عضلات الرجلين ومرونة العمود الفقري، والجلد العضلي، والرشاقة، والجلد النفسي، وقد توصلت الباحثة لوضع جداول معيارية لكل عنصر من هذه العناصر حتى يمكن تقييم درجات الطالبات في اللياقة البدنية.

---

[1]- دائرة التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، دراسات المجلد الرابع عشر، العدد الخامس، 1987.

الدراسة رقم -6-

أثر تطور مستوى اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحسي حركي لدى طالبات كلية علوم الرياضة – جامعة مؤتة.([1])

من إعداد:

- **قاسم محمد خويلة.**

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عينة مكونة من (25) طالبة من طالبات السنة الدراسية الأولى، والفصل الأول للعام الدراسي 2002/2001 في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة، للتعرف إلى مدى تأثير تطور اللياقة البدنية على تحسين بعض متغيرات الإدراك الحسي الحركي (الإحساس بالقوة العضلية، الإحساس بالزمن، والإحساس بالمسافة)

وبناءً على البيانات التي تم جمعها وتحليلها إستنتج الباحث وجود أثر فعال لاكتساب اللياقة البدنية على تطوير متغيرات الإحساس بالحركة، وقد أظهرت النتائج إنخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات لدى طالبات عينة البحث.

وقد خرج الباحث بمجموعة من التوصيات منها التأكيد على إعداد الطلبة بدنيا قبل البدء بتعليم المهارات الحركية في المسافات العملية ومن ثم متابعة الحالة البدنية لدى هؤلاء الطلبة من خلال التدريب أو إجراء الإختبارات الدورية.

[1]- كلية علوم الرياضة، قسم التدريب الرياضي، جامعة مؤتة، الأردن، مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الثامن عشر،العدد السادس، 2003.

الدراسة رقم -7-

العلاقة الإرتباطية بين بعض مظاهر النمو البدني ومستوى اللياقة البدنية لدى طلاب الفئة العمرية (16-17) سنة -جامعة اليرموك.([1])

من إعداد:

- **د.محمد محمود سليمان العلي.**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الإرتباطية بين مستوى اللياقة البدنية وبعض مظاهر النمو لدى طلاب الفئة العمرية (16-17) سنة، إذ اشتملت عينة البحث (200) طالب، ثم اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من مدينة المفرق كمركز رئيسي في محافظة المفرق للعام الدراسي (1995-1996) ثم استخدام بطارية اختبار الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج (1975) التي تتكون من ستة إختبارات كوسيلة لجمع البيانات الخاصة باللياقة البدنية، وتم قياس الطول والوزن كمؤشرين على النمو وقد استخدم الباحث للمعالجة الإحصائية الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) لحساب المتوسطات والإنحرافات المعيارية ومعاملات الإرتباط بين متغيرات عينة الدراسة.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين مظاهر النمو قيد الدراسة ومستوى اللياقة البدنية لدى أفراد عينة البحث وأوصى الباحث بضرورة إجراء دراسات مناسبة لمختلف المراحل التعليمية في بقية المراكز الرئيسية في محافظات الأردن.

[1]- مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، 1999.

الدراسة رقم -8-

دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين.([1])

من إعداد:

- **د.عماد صالح عبد الحق.**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب قسمي التربية البدنية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية، وبالمقارنة بين تأثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية ولتحقيق ذلك تم إختيار العينة بالطريقة العمدية، بحيث تكونت من (20) طالبا من جامعة النجاح الوطنية و(20) طالبا من كلية فلسطين التقنية، ممن تم قبولهم في القسمين بعد خضوعهم لإمتحان القدرات في كل قسم، والذين كان ترتيبهم أول (20) طالبا في كل قسم خضع أفراد عينة الدراسة لحصص تدريبية مختلفة المدة (16) أسبوعا بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا، ثم خضعت لإختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (AAHPERD) وبعد جمع النتائج تمت معالجتها إحصائيا عبر برنامج (SPSS) أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي، ولصالح البعدي للبرامج التدريبية المستخدمة في كلا القسمين في حين أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تأثير البرامج المختلفة في القسمين في مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسمي التربية الرياضية في جامعة النجاح وكلية فلسطين التقنية.

---

[1]- المجلد 6، العدد 4 ديسمبر 2005.

الدراسة رقم -9-

دراسة مقارنة في بعض عناصر اللياقة البدنية وترتيبها طبقا لأهميتها لدى لاعبي التايكواندو والكاراتيه في الجامعة الهاشمية.([1])

من إعداد:

- **أمان خصاونة**
- **محمود الحليق**
- **عماد سرداح**

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى الفروق في اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الكراتيه التايكواندو، إلى معرفة ترتيب القدرات البدنية حسب أولوياتها لدى كل من لاعبي الكراتيه والتايكواندو وكذلك التعرف إلى الفروق في اللياقة البدنية الخاصة بين الطرف العلوي والسفلي لدى كل من لاعبي الكراتيه والتايكواندو، وقد تم إستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة وذلك لتوصل إلى نتائج إذ اشتملت عينة الدراسة (30) لاعبا (15) لاعب كراتيه و(15) لاعب تايكواندو تم إختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون المجتمع الكلي للاعبي الكراتيه والتايكواندو.

وقد تم التوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الكراتيه والتايكواندو وماعدا بعض القدرات مثل: قوة عضلات الظهر والرجلين وتحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين، وكان الفرق فيها لصالح لاعبي التايكواندو والقوة الإنفجارية للرجلين وكان الفرق فيها لمصلحة لاعبي الكراتيه، كما تم التوصل إلى عدم وجود إتفاق حول ترتيب القدرات البدنية حسب أهميتها لدى كل من لاعبي الكراتيه والتايكواندو وكما تم التوصل إلى عدم وجود فروق في القدرات البدنية بين الطرف العلوي والسفلي لدى كل من لاعبي الكراتيه والتايكواندو.

وعليه توصي الدراسة بضرورة التركيز على عناصر القدرات البدنية كافة الخاصة للاعبي الكراتيه، التايكواندو وعدم التركيز على جانب دون جوانب أخرى مع عدم التركيز على الطرف السفلي دون العلوي لدى لاعبي الكراتيه والتايكواندو.

[1]- قسم التأهيل الرياضي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، الأردن، مؤتة للبحوث والدراسات، 2005، المجلد العشرون، العدد التاسع.

الدراسة رقم -10-

دراسة مقارنة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الحكومية والخاصة للفئة العمرية (14-15) سنة.

من إعداد:

- **وليد أحمد رحاحلة([1])**
- **جعفر فارس العرجان.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلاب المدارس الحكومية والخاصة (الذكور) في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستواها، ووضع درجات معيارية لها، وذلك لعمر (14-15) سنة، تكونت عينة الدراسة من 483 طالبا تم إختيارهم بالطريقة العشوائية من مدارس مدينة عمان توزعوا على مجموعتين، بواقع 243 طالبا للمدارس الحكومية و 240 طالبا للمدارس الخاصة.

تم تطبيق البطارية الأمريكية للياقة البدنية والصحة وتتضمن إختبار سمك الثنايا الجلدية لعضلتي (ذات الثلاثة رؤوس العضدية، تحت اللوح)، الجلوس من الرقود، مرونة عضلات خلف الفخذين وأسفل الظهر، وجري ومشي لمسافة (1500) متر.

وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (□≤ 0.01) على جميع إختبارات الدراسة لصالح طلاب المدارس الحكومية وإلى وضع ستة مستويات للياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المرحلة العمرية (14-15) سنة، تبعا لمتغير المدرسة (حكومية-خاصة)

أوصت الدراسة بإعتماد معايير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الناتجة عن هذه الدراسة كأساس لتقويم وتحديد مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب المدارس الحكومية والخاصة لعمر (14-15) سنة.

---

[1]- كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، 2004، دراسات العلوم التربوية، المجلد 3، العدد 2.

الدراسة رقم -11-

تقييم القابلية البدنية عند طلبة التربية البدنية عند ستة (06) جامعات فرنسية.

من إعداد:

- **فوشارو وآخرون ... Thierry Fauchard et col** ([1])

هدفت هذه الدراسة إلى التقييم والمقارنة للقابلية البدنية عند طلبة وطالبات السنة الأولى تربية بدنية لستة جامعات فرنسية حيث استعملت بطارية إختبارات تحت إسم (Test STAPS) المكونة أساسا من بطارية (France Eval et Euro fit) في المجموع 900 طالب يتوارح أعمارهم ما بين 17-20 سنة تم تطبيق هذه البطارية عليهم وأوضحت النتائج المحصل عليها إلى إختلاف معنوي ما بين بعض الجامعات بالنسبة إلى نسبة الدهون، القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية أما الجامعات الأخرى فإن النتائج تتقارب عموما.

بالنسبة لجميع الجامعات فإن القيمة المتوسطة للإستهلاك العضوي للأوكسجين (إختبار 20م ذهاب وإياب) للطلبة والطالبات (4.7 ± 54.8 و4.5 ± 43.7 ملل/كلغ/د) ومعدل نسبة الدهون (3.0 ± 12.0 و3.7 ± 23.1) فإن هذه النتائج تكون لصالح الطلبة الأجانب.

هذا البحث يمكن أن يقدم كأداة للقابلية البدنية لطلبة الجامعات مع الأخذ كمعيار طلبة التربية البدنية بفرنسا.

[1] - Fauchared.T. (1999): Evaluation des aptitudes physiques de six universites Française, STAPS, N° 49, PP d'etudiants en éducation physiques .

الدراسة رقم -12-

اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية لمحافظة الإسكندرية.([1])

من إعداد:

- **سامي الشربيني.**

استخدم فيها الباحث إختبار ولاية نيويورك الدوري المكون من الاختبارات التالية :

- الخطوة الجانبية لقياس الرشاقة.
- الجلوس من الرقود لقياس تحمل القوة.
- العدو 50م لقياس السرعة.
- الإنبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل.

وقد قام الباحث بتطبيق الإختبار على 450 تلميذا يمثلون نوعيات مختلفة من التعليم الثانوي (الثانوي العسكري، الثانوي التجاري، الثانوي العام) بواقع 150 تلميذا من كل نوع من أنواع التعليم وقد أجريت الاختبارات خلال شهري نوفمبر وديسمبر (1973) ولقد أوصت النتائج ما يلي:

- لم تظهر نتائج البحث ارتفاع مستوى أي عنصر من عناصر اللياقة البدنية بتقديم الصف الدراسي.
- إرتفاع مستوى اللياقة البدنية الكلية، وكذا عنصر الرشاقة عند تلاميذ الصف الأول من المدارس الثانوية عند تلاميذ نفس الصف من المدارس التجارية والعسكرية.
- يلاحظ أن مستوى اللياقة البدنية الكلية وكذا عنصر الرشاقة عند تلاميذ الصف الأول من المدارس الثانوية عند تلاميذ نفس الصف من المدارس التجارية والعسكرية.
- ويلاحظ أن مستوى اللياقة البدنية الكلية ضعيف عند تلاميذ الصفوف الدراسية الثلاث في جميع نوعيات المدارس ماعدا الصف الأول من نوعي الثانوي العام والتجاري حيث كان مستوى اللياقة البدنية في المستوى المتوسط.

أسفرت النتائج التي كشف عنها التحليل الإحصائي أن النسبة المئوية لتلاميذ الواقعة تحت نطاق المستوى الضعيف تزداد بانتقال التلاميذ من صف دراسي لآخر، تقل النسبة المئوية للتلاميذ في المستوى المتوسط في جميع عناصر اللياقة البدنية فيما عدا عنصر التحمل فقد إرتفعت النسبة المئوية للصف الثالث في المستوى المتوسط عن النسبة المئوية لتلاميذ الصفين الأول والثاني.

[1]- سامي الشربيني (1975) دراسة : اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة الاسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

الخلاصة:

لقد لاحظت من هذه الدراسات أن معظمها درست بالمنهج التجريبي لملائمة هذا النوع من الدراسات لهذا المنهج وبإعتباره أصدق المناهج كما تضمنت معظم الدراسات الطلبة وشملت الجنسين لذلك ساعدتني نتائج الدراسات لتدعيم دراستي بإعتبارها أيضا درست مع طلبة ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات والتي أراها تخدم دراستي من قريب أو من بعيد.

- إن عامل صغر السن ودراسة عدد أكثر من المواد العملية مع ممارسة أنشطة رياضية من المقررات الدراسية لها علاقة دلالة إحصائية على تنمية عناصر الرشاقة المتميزة بالسرعة وقوة عضلات البطن، والرجلين والمرونة.
- إن البرنامج الدراسي لمادة اللياقة البدنية والتمرينات كان يفي برفع مستوى اللياقة البدنية.
- زيادة عدد شعب مساق (مقياس) اللياقة البدنية للجميع.
- زيادة الاهتمام بتطوير ورفع كفاءة الطلبة في عناصر اللياقة البدنية.
- التأكيد على اعداد الطلبة بدنيا قبل البدء بتعليم المهارت الحركية في المساقات العملية (الوحدات التطبيقية)
- وجود علاقة إرتباطية طردية بين مظاهر النمو ومستوى اللياقة البدنية للطلبة.
- عدم وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بين لاعبي الكراتيه والتايكواندو.

وفي الاخير قد حاولنا جمع هذه الدراسات والوصول إلى نتائج قد تفيدني خلال دراستي بمحاولة إيجاد نقاط مشتركة بين هذه الدراسات ودراستي.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل السادس: إجراءات البحث

1. منهج الدراسة.
2. مجتمع الدراسة.
3. عينة الدراسة.
4. متغيرات الدراسة.
5. أدوات الدراسة.

1.5. أدوات جمع البيانات.

2.5. الأجهزة والأدوات المستخدمة.

6. المعاملات العلمية لإختبارات الدراسة.
7. الدراسة الإستطلاعية.
8. المعالجات الإجمالية.

1. منهج الدراسة:

لقد شملت دراستنا تطبيق منهجين، الأول **منهج التجريبي على مجموعة واحدة** وذلك لمعرفة مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، فيقول كل من عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات: "في التجربة التي تخص جماعة واحدة، يضيف فيها الباحث عاملا واحدا معروفا من الجماعة ثم يقوم بقياس التغير الناتج إذا كان هناك تغير".([1])

كما يوضح مروان عبد المجيد إبراهيم فيقول: "قد يختار الباحث جماعة واحدة للتجريب وذلك بإدخال متغيرات يراعي فيها الظرف الزماني والمكاني لمعرفة أثر المتغير على الجماعة، وتكون الجماعة تجريبية وضابطة في وقت واحد، ضابطة بقياسها قبل إدخال المتغير، وتجريبية بعد إدخاله".([2])

ولتطبيق هذا المنهج إعتمدنا على التصميم الذي قام به الدكتور رشيد زرواتي([3]) فكانت الخطوات الإجرائية الآتية:

الخطوة الأولى: القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعة، وذلك بتطبيق مجموعة من الإختبارات البدنية لبعض عناصر اللياقة البدنية، وهذا قبل إدخال تغيير في المتغير التجريبي وهذا ما أكده **موريس أنجرس** أيضا.([4])

الخطوة الثانية: إدخال تغير في المتغير التجريبي (المستقل) وهو تطبيق الوحدات التطبيقي المبرمجة مع عينة البحث.

الخطوة الثالثة: القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة بعد إنتهاء التجربة وهذا بتطبيق نفس الإختبارات البدنية التي طبقت في الإختبار القبلي، وذلك لقياس تأثير المتغير المستقل (التجريبي) على المتغير التابع.

الخطوة الرابعة: حساب الفرق بين القياسيين القبلي والبعدي، ثم إختبار دلالته إحصائيا أما المنهج الثاني فهو المنهج السببي المقارن وهذا من أجل المقارنة بين التكوين في النظامين الكلاسيكي وLMD فيما يخص مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، ولقد لجأنا إلى هذا المنهج باعتبار البرنامجين طبقا أصلا، لان البحوث السببية المقارنة حسب قول الدكتورة رجاء محمود أبو علام هي ذلك النوع من البحوث الذي يحاول فيه الباحث تحديد أسباب الفروق القائمة في حالة أو سلوك مجموعة من الأفراد ويطلق في بعض الأحيان على هذا النوع من البحوث ما بعد الواقع أو ما يطلق عليه باللاتينية (expost Facto).([5])

ويوضح الدكتور بشير صالح الرشيدي أن الدراسات السببية المقارنة تختلف عن الدراسات التجريبية ففي الأولى لا يتحكم الباحث في المتغير المستقل بالزيادة أو النقصان لأن هذا المتغير قد حدث بالفعل، ولم يحدثه الباحث وليس بمقدوره أن يتحكم فيه، أما في الدراسات التجريبية، فإن الباحث يتحكم في المتغير المستقل، وقد يصطنعه، كما يحدد المجموعة التي يعرضها لهذا المتغير، والمجموعة التي يحرمها منه.([6])

---

[1]- عمار بوحوش، محمد محمود، الذنبات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط4، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007، ص125.

[2]- مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، 2002، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن.

[3]- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، ط1، 2007، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر، ص142-143.

[4]- موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ط2،2006، دار القصبة للنشر، الجزائر، ص274.

[5]- رجاء محمود أبو علام، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، مصر، 2004، ص219.

[6]- بشير صالح الرشيدي، مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، ط1، 2000، الكويت، ص89.

ولقد إعتمدنا في تصميمنا لهذا المنهج على كل من صلاح مراد وفوزية هادي حيث يقولا: "يتـضمن التـصميم الأساسي للبحث السببي المقارن إختيار مجموعتين أو أكثر مختلفة في متغير معين (موضوع الدراسة) ثم نقارن بين المجموعات في متغير أو عدة متغيرات أخرى، ولا يوجد أي تحكم في المتغيرات".([1])

2. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة النظام الكلاسيكي والنظام LMD لقسم التربية البدنية والرياضية جامعة بسكرة وطلبة قسم الإدارة والتسيير الرياضي جامعة المسيلة، المسجلين للعام الدراسية 2008-2009.

التعريف بقسم الإدارة والتسيير الرياضي -جامعة المسيلة:

إن التكوين في علوم النشاطات البدنية والرياضية يرمي إلى تكوين إطارات للعمل في مختلف القطاعات التربوية والتكوين العالي المتواصل، ومن بين معاهد التكوين في علوم النشاطات البدنية قسم الإدارة والتسيير الرياضي حيث أنشئ هذا الأخير بموجب القرار الوزاري المؤرخ في 03 مارس 2003، وللحصول على شهادة الليسانس في هذا القسم يتم بعد أربع سنوات من التعليم العالي فالتكوين يكون على شكل وحدات نظرية ووحدات تطبيقية إذ القسم يحتوي على أكثر من 1000 طالب، سنة أولى وحدها تحوي 350 طالب مقسمين على 12 فوج.([2])

التعريف بقسم التربية البدنية والرياضية – جامعة بسكرة:

قسم التربية البدنية والرياضية من الأقسام الفتية حيث كانت انطلاقته في الموسم الجامعي 2004-2005 لكن كان نشاط القسم أكبر كما تم فيه فتح فرع LMD وتم فتح أيضا دراسات ما بعد التخرج-ماجستير- إذ كان للقسم عدة تظاهرات رياضية وملتقيات علمية حافلة فأصبح عليه الإقبال الكثير من الطلبة والأساتذة.

3. عينة الدراسة:

لقد تم إختيار العينات بطريقة مقصودة لأن اللجوء إلى هذه العينات حسب قول الدكتور بشير صالح الرشيدي لإعتبارات علمية.([3])

- ففي دراستنا لمدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لقد إعتمدنا إختيار السنة أولى لقسم الإدارة والتسيير الرياضي كعينة للدراسة وهذا لأسباب آتية:
  - كون طلبة السنة أولى يدرسون مجموعة كافية من الوحدات التطبيقية بالمقارنة مع السنوات الأخرى.
  - كون طلبة السنة أولى أكثر إنضباط بالمقارنة مع السنوات الاخرى.
  - كون السنة الأولى جذع مشترك كل الطلبة يدرسون نفس المقاييس.

ملاحظة: الوحدات التطبيقية المطبقة خلال السنة الأولى هي:

الوحدات التطبيقية	**ألعاب القوى**	**جمباز**	**سباحة**	**جيدو**	**كرة اليد**	**كرة القدم**
الحجم الساعي	02 سا	02 سا	02 سا	02 سا	02 سا	02 سا

الجدول -06-

[1]- صلاح مراد، فوزية هادي، طرائق البحث العلمي، تصميماتها وإجراءاتها، دار الكتاب الحديث، 2002، الكويت، ص403.
[2]- دليل قسم، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير، جوان:2003.
[3]- بشير صالح، مناهج البحث التربوي، مرجع سابق، ص158.

فبعد ضبط العينة من ناحية الطول والوزن وكذا إلغاء الطلبة الذين يمارسون نشاط بدني آخر (منظمين إلى نوادي رياضية) والطلبة الذين يتغيبون أثناء التجربة تحصلنا على 58 طالب فقط والجدول التالي يوضح ضبط متغيرات البحث، الوزن، الطول والسن.

المتغيرات	السن	الطول	الوزن
المتوسط الحسابي	21 سنة	1.70م	64.39كغ

الجدول رقم-7-

للإشارة فقط طلاب قسم الإدارة والتسيير الرياضي مجتمع ذكوري أكثر منه إناثي حيث سنة أولى توجد 15 فتاة فقط وهي عينة غير معبرة لذلك أقيمت الدراسة على الذكور فقط.

* أما في دراستنا للمقارنة بين النظام الكلاسيكي ونظام LMD فيما يخص مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية فلقد لجأنا أيضا إلى إختيار العينات بطريقة عمدية وذلك لأسباب تالية.

- لقد تم إخيار سنة رابعة نظام كلاسيكي وسنة ثالثة نظام LMD لكونها أشرفا على نهاية التكوين.
- وقد تم تطبيق العينيتين في جامعة بسكرة لضبط متغيرات الزمان والمكان والظروف الجوية.

والجدول رقم -8- يمثل مواصفات العينيين (نظام الكلاسيكي ونظام LMD) في متغيرات العمر والوزن الخاصة بتكافؤ المجموعات.

ن=ن1+ن2=65

dF=ن-1=64

المتغيرات	عينة النظام LMD (ن1=33)		عينة النظام الكلاسيكي (ن2= 32)		الفرق بين المتوسطات	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة (T) الجدولية
	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري				
العمر	23.60	1.43	23.65	1.44	0.05-	0.14-	%5	2.00
الوزن	71.36	8.03	71.03	5.64	0.33	0.19	%5	2.00

الجدول -8-

مواصفات العينات في متغيري العمر والوزن الخاصة بتكافؤ المجموعات.

- إن أغلب الأبحاث في العلوم الإجتماعية تؤخذ عند مستوى الدلالة 5% وهذا على هامش الخطأ.

ويقول الدكتور حسن أحمد الشافعي: "إذا كانت قيمة (ت المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، إذن الفرق بين المتوسطين فرق غير معنوي".([1])

يتضح من الجدول (3) إن قيم إختبار (ت) المحسوبة للفروق بين المتوسطين لمتغيرات (العمر، الوزن) كانت على التوالي (-0.14، 0.19) وجميع هذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.00) أي انه لا توجد فروق بين

[1]- حسن أحمد الشافعي، التحليل الإحصائي في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004،ص ص360-362.

أفراد العينتين في المتغيرات السابقة وهذا يعني تكافؤ المجموعتين النظام الكلاسيكي ونظام LMD في متغيري (الوزن والعمر).

4- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

- الوحدات التطبيقية
- النظام التكويني (نظام LMD – نظام الكلاسيكي)

المتغير التابع:

- بعض عناصر اللياقة البدنية.

5- أدوات الدراسة:

1.5. أدوات جمع البيانات:

- المراجع العلمية العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية مع المختصين في مجال الدراسة وأهمهم هم :
  - المشرف الأول على الرسالة البروفيسور بودواد عبد اليامين خبير دولي وأستاذ بجامعة الجزائر.
  - الدكتور سهى أديب عميدة كلية التربية الرياضية –الجامعة الأردنية.
  - الدكتور بسام المسمار نائب عميد بكلية التربية الرياضية –الجامعة الأردنية وأستاذ إحصاء بذات الكلية.
- إستمارة خاصة لجمع البيانات من تصميم الباحثة، ملحق (1) وإشتملت هذه الإستمارة + القياسات الخاصة لمحددات العينة (طلبة الإدارة والتسيير الرياضي) (الطور، الوزن، العمر) والنتائج المحصل عليها خلال الإختبارات القبلية والبعدية+ الإجتبارات القبلية والبعدية لبعض عناصر اللياقة البدنية وهي (السرعة، المداومة، القوة، المرونة، الرشاقة)
- إستمارة خاصة بجمع البيانات من تصميم الباحثة، ملحق (2) وإشتملت هذه الإستمارة:
  - القياسات الخاصة للمحددات العينية (النظام LMD) العمر والوزن.
  - نتائج الإختبارات البدنية لبعض عناصر اللياقة البدنية وهي (المداومة، السرعة، الرشاقة، القوة).
- إستمارة خاصة لجمع البيانات من تصميم الباحثة، ملحق (3) وإشتملت هذه الإستمارة على:
  - القياسات الخاصة لمحددات العينة (النظام الكلاسيكي) العمر، الوزن والإختصاص
  - نتائج الإختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية وهي: (المداومة، السرعة، الرشاقة، القوة).
- إستمارة استطلاع رأي الخبراء (ملحق 4) يخص تدريس النظام الكلاسيكي والنظام LMD والفرق بينهما في تنمية عناصر اللياقة البدنية خلال التكوين في النظامين.
- الإختبارات المرشحة لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية كما حددتها الباحثة بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة وهذه الإختبارات هي:

- إختبار 5 دقائق لبريكسي وهذا لقياس المداومة([1])
- إختبار 100 متر سرعة.
- إختبار الوثب العريض من ثبات (إختبار القوة)
- إختبار ثني الجذع من الوقوف (إختبار المرونة)
- إختبار دفع الكرة الطبية باليدين (إختبار القوة الإنفجارية)
- إختبار جري الزجزاج بطريقة بارو (إختبار الرشاقة).([2])

وهي موجودة بالتفصيل في (ملحق 05).

2.5. الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- صالة متعددة الرياضات –جامعة المسيلة–
- الملعب الأولمبي تابع لجامعة بسكرة
- ميقاتي
- ديكامتر
- كرسي
- كرات طبية
- ميزان مع مسطرة لقياس الوزن والطول
- صفارة

6. المعاملات العلمية لإختبارات الدراسة:

1.6. ثبات الإختبار:

وهو مدى إستقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة([3]) ومعنى هذا أن يعطي الإختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ولمعرفة مدى ثبات وإستقرار نتائج تم آخذ بعين الإعتبار آراء المختصين في هذا الميدان من بينهم البروفيسور الذي طبق إختبار Bricksi شخصيا.

2.6. صدق الإختبار:

من أجل التأكد من صدق الإختبارات إستخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يتم قياسه بحساب الجذر التربيعي للعامل الثابت

$$\text{صدق الإختبار} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

[1] -Briksi, Technique d'évaluation physiologique des athlète, édit par la comité olympique Algérien, preplace du professeur Pietro, 1989, P86.

[2]- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين، إختبار الأداء الحركي –دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة، ص(93،344).

[3]- مقدم عبد الحفيظ –الإحصاء والقياس التقني التربوي- ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص152.

3.6. موضوعية الإختبارات:

إن الإختبارات التي اعتمدناها واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للشك والتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، ومع ذلك استخدمنا معامل الموضوعية حيث

$$\text{معامل الموضوعية} = \frac{\text{معامل الإنفاق}}{\text{معامل الإنفاق} + \text{معامل الإختلاف}} \quad [1]$$

للإشارة فقط فقد طبقت معظم هذه الإختبارات في بحوث عملية عالمية مثل:

*** إختبار اللياقة البدنية كليفلاند[2] لقد اقتبست منه :**

أ. إختبار الوثب العريض من ثبات لقياس القوة العامة.

ب. إختبار ثني الجذع من الجلوس لقياس المرونة.

*** بحث علمي إختبارات اللياقة البدنية لطالبات كلية تونس..[3]**

أ. إختبار الوثب العريض من ثبات لقياس القوة العامة.

ب. إختبار ثني الجذع من الجلوس لقياس المرونة.

وهذا أنني إستعملت هذه الإختبارات من قبل في رسالة الماجستير..[4] مع التلاميذ

7. الدراسة الإستطلاعية:

بما أن معظم الإختبارات التي طبقتها في هذه الدراسة قد طبقتها في دراستي لرسالة الماجستير أعتبر رسالة الماجستير كأول دراسة إستطلاعية لي ومع ذلك قمت بتوزيع إستمارة استبيان خاصة بأساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم العالي وهذا لجمع قدر ممكن من المعلومات حول التكوين في النظام الكلاسيكي والنظام LMD خاصة الوحدات التطبيقية المطبقة في النظامين وتأثيرها على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.

8. المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي: [5]

يعتبر من أهم الطرق الإحصائية وأكثرها إستخداما في مراحل التحليل الإحصائي وهو حاصل قسمة مجموعة قيم المجموعة التي أجري عليها القياس : س1، س2،س3،.... على عدد القيم وصفته العامة هي كالتالي:

$$\bar{\text{س}} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

$\bar{\text{س}}$: يمثل المتوسط الحسابي. مج س: يمثل مجموع القيم (س1،س2،س3،.....س ن)

---

[1]- بكر تركي عبد الله الربابعة، بسام مسمار، دراسة "تاثير برنامج تعليمي بإستخدام التعليم الزمري على تعلم مهارة العجلة البشرية في الجمباز" المؤتمر الخامس، 2006، ص75.

[2] -William Porkhurst **'Fitness test'** Journal of Physicol Education, septembre, octobre 1961, P17

[3]- جلال محمد عبد الوهاب، اللياقة البدنية -2- أسس قياسها، دار القومية للطباعة والنشر، 1966، مصر ص115.

[4]- دحماني نعيمة، رسالة ماجستير: " تأثير درس التربية البدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية –دراسة مقارنة بين تلاميذ المتوسط وتلاميذ الثانوي- 2003، جامعة الجزائر.

[5]- عبده علي نصيف، محمود السامراني، طرق الإحصاء في التربية الرياضية، بغداد 1977/1978، ص75-76.

الانحراف المعياري: [1]

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث إستعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز "ع" فإذا كان قليلا أي إذا كانت قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة والعكس وهو يكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

حيث:

ع= الإنحراف المعياري. س: قسمة عددية (نتيجة الإختبار) $\bar{س}$: المتوسط الحسابي ن: عدد أفراد العينة

إختبار (T):

يحتاج الباحث عند المقارنة بين مجموعتين أو أكثر إلى إستخدام إختبارات معينة لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية أو النسب المئوية، فبعد إختبار (ت) T.Test من أكثر إختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية والرياضية.

كما يهدف هذا الإختبار إلى معرفة ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزى إلى متغيرات معينة أم أنها تعزى إلى الصدفة وحدها، وتستخدم إختبارات (ت) نسبة إلى أبحاث ستودنت لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة، للعينات المتساوية وغير متساوية.

كما يستخدم إختبار (ت) للعينات الصغيرة وهي التي يقل حجمها عن "30" حالة، كما يستخدم للعينات الكبيرة وهي أكثر من "30" حالة، هذا وكلما كان التوزيع يميل للإعتدالية كلما كان ذلك أفضل، حيث قانون "ت" كما يلي

$$ت = \frac{\bar{س}_1 - \bar{س}_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2}{ن_1} + \frac{ع_2^2}{ن_2}}}$$ ([2])......

حيث:

$\bar{س}_1$ ، $\bar{س}_2$: هما متوسطا العينة الأولى والثانية. $ن_1$، $ن_2$: هما حجما العينة الأولى والثانية.

$ع_1$، $ع_2$: هما الإنحرافان المعياريتين العينة الأولى والثانية.

---

[1]- نزار الطالب، محمود السامراني، مبادئ على الإحصاء والإختبارات البدنية والرياضية، دار هومة للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988، ص56،55.

[2]- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، 2000، مركز الكتاب للنشر، ص335.

معامل الإختلاف:

يستخدم في المقارنة بين تشتت مجموعتين مقاسا بوحدات قياس مختلفة أو بوحدات قياس واحدة ولكـــن هنـــاك فاروق كبير بين متوسطيها

معامل الإختلاف = (الإنحراف المعياري / المتوسط الحسابي) x 100. ([1])

إختبار T الجدولية: CRITICAL VALUESDFT ([2])

يوجد هذا الجدول في (ملحق 06)

درجة الإتفاق

درجة الإتفاق = (معامل الإتفاق / معامل الإتفاق x معامل الإختلاف) x 100. ([3])

[1]- حسن أحمد الشافعي، التحليل الإحصائي في التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص350.

[2]- George Diekhoff, Statistics For the sicial and Behaviiral sciences, Univariate, Bivarite Multivarite WCB, 1992.

[3]- Daryl Siedentop, Delorah Tamnehill, Developing Teaching Skills in physical Education, Fourth Edition Mayfield Publishing Company, 1983m London, Toronto, P336.

الفصل السابع: عرض وتحليل النتائج

1. عرض وتحليل نتائج الإختبارات على مجموعة واحدة (قسم الإدارة والتسيير الرياضي)
2. عرض وتحليل نتائج الإختبارات على مجموعتين (نظام كلاسيكي – نظام LMD).

خلاصة الفصل.

1. عرض وتحليل نتائج الإختبارات على مجموعة واحدة: (قسم الإدارة والتسيير الرياضي)

يتضمن هذا الجزء إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة التي أقيمت على طلبة السنة الأولى إدارة وتسيير رياضي بغرض معرفة مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، وسيتم عرض النتائج على جداول ثم يتم تحليلها.

1.1. إختبار الوثب العريض من الثبات:

إختبار الوثب العريض من الثبات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار قبلي	2.08	0.04	%10.67	58	0.11	15.71	1.67
إختبار بعدي	2.19	0.13	%16.49	58			

جدول -9-

يتضح من الجدول -9- أن قيمة (ت) المحسوبة هي 15.71 وقيمة (ت) الجدولية قي تذييل واحد هي 1.67 وهي أصغر من (ت) المحسوبة عند درجة الحرية 57 وعند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) إذ يشير ذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية كما يوضح الجدول -9- أيضا معامل الإختلاف للإختبار القبلي 10.67% ومعامل الإختلاف للإختبار البعدي 16.49% وهو الأكبر هذا ما يثبت أن هناك تطور واضح لصفة القوة.

2.1. إختبار 5 دقائق جري لبريكسي:

إختبار 5 دقائق جري لبريكسي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار قبلي	1371.72	122.96	%8.96	58	47.21	1.81	1.67
إختبار بعدي	1418.93	154.80	%10.91	58			

جدول -10-

من خلال الجدول -10- يتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة في 1.81 بالمقارنة مع قيمة (ت) الجدولية التي هي 1.67 أي قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية معناه أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية ويوضح الجدول رقم -10- أيضا أن معامل الإختلاف للإختبار القبلي هو 8.96%. بينما معامل الإختلاف للإختبار البعدي هو 10.91% وهو الأكبر.

إذن نستنتج أن هناك تطور واضح لصفة المداومة بوجود فارق معنوي عند التذييل واحد لمستوى الدلالة (α=<0.05) ودرجة الحرية 57.

3.1. إختبار الجري الزجزاج لبارو:

إختبار الجري الزجزاج لبارو	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار قبلي	24.77 ثا	1.72	%6.94	58	1.2	2.66	1.67
إختبار بعدي	23.57 ثا	3.11	%13.23	58			

جدول -11-

من خلال الجدول -11- يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة هي 2.66 بالمقارنة مع قيمة (ت) الجدولية التي هـي 1.67 عند التذليل واحد ومستوى الدلالة (α=>0.05) ودرجة الحرية 57، وهذا ما يثبت وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي، كما يوضح الجدول -11- أن معامل الإختلاف للإختبار القبلي هـي 6.94% بينما معامل الإختلاف للإختبار البعدي 13.23% وهو الأكبر.

إذن نستنتج أن هناك تطور واضح في صفة الرشاقة (تحسن في الوقت).

4.1. إختبار ثني الجذع من الوقوف:

إختبار ثني الجذع من الوقوف	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار قبلي	10.5 سم	4.47	%42.62	58	3.9	2.84	1.67
إختبار بعدي	14.40سم	9.51	%66.10	58			

جدول -12-

من خلال الجدول -12- يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة هي 2.84 أما قيمة (ت) الجدولية هي 1.67 عند التذليل واحد ومستوى الدلالة (α≤0.05) ودرجة الحرية 57 وهذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنويـة لـصالح الإختبار البعدي كما بين الجدول رقم -12- أم معامل الإختلاف للإختبـار القبلـي هـو 42.62% ومعامـل الإختلاف للإختبار البعدي هو 66.10% وهو الأكبر وهذا ما يدل على وجود فرق معنوي لـصالح الإختبـار البعدي إذن نستنتج أن هناك تطور في صفة المرونة.

5.1. إختبار دفع كرة الطبية:

إختبار دفع الكرة الطبية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار قبلي	4.17 م	0.49	%11.03	58	0.55	5.5	1.67
إختبار بعدي	4.72 م	0.68	%14.47	58			

جدول -13-

من خلال الجدول -13- يتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة هي 5.5 في غرار قيمة (ت) الجدولية هـي 1.67 عند التذليل واحد ومستوى الدلالة (α≤0.05) ودرجة الحرية 57 وهذا ما يثبت وجود فروق ذات دلالة معنويـة ويتضح من جداول -13- أيضا أن معامل الإختلاف للإختبار القبلي 11.03% ومعامل الإخـتلاف للإختبـار البعدي هو 14.47% وهو الأكبر أي هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي.

إذن نستنتج أن هناك تطور واضح في صفة القوة الإنفجارية.

6.1. إختبار السرعة:

إختبار السرعة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	عدد العينة	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار قبلي	15.09 ثا	1.18	%7.84	58	1.58	8.77	1.67
إختبار بعدي	13.51 ثا	0.93	%8.92	58			

جدول -14-

من خلال الجدول -14- يتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة هي 8.77 في غرار قيمة (ت) الجدولية هي 1.67 عند التذليل واحد ومستوى الدلالة (α≤0.05) ودرجة الحرية 57 وهذا ما يثبت وجود فروق ذات دلالة معنوية ويتضح من الجدول -14- أيضا أن معامل الإختلاف للإختبار القبلي 7.84% ومعامل الاختلاف للإختبار البعدي هو 8.92% وهو الأكبر أي هناك فرق معنوي لصالح الإختبار البعدي.

إذن أن هناك تطور واضح في صفة السرعة.

2. عرض وتحليل نتائج الإختبارات على مجموعتين: (النظام الكلاسيكي – نظام LMD)

يتضمن هذا الجزء إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة التي أقيمت للمقارنة بين طلبة LMD وطلبة نظام الكلاسيكي فيما يخص مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية، وسيتم عرض النتائج وتحليلها.

1.2. إختبار 5 دقائق جري لبريكسي -المداومة-

الإختبارات	المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار 5 دقائق جري لبريكسي	LMD	33	1042.42	187.42	%17.97	67.42	1.39	2
	كلاسيكي	32	975	201.60	%20.67			

جدول -15-

من خلال الجدول -15- يتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة هي 1.39 وقيمة (T) الجدولية هي 2 عند التذليل إثنان ومستوى الدلالة (α≤0.05) ودرجة الحرية 64، هذا يشير أنه لا يوجد فرق معنوي بينما نلاحظ من الجدول -15- أن معامل الإختلاف في العينة LMD هو 17.97% ومعامل الإختلاف لعينة الكلاسيكي هو 20.67% أي هناك إختلاف بين العينتين إذن نستنتج أن هناك إختلاف بين العينتين لكن هذا الإختلاف غير دال إحصائيا فيما يخص صفة المداومة كما نلاحظ أن هذا الإختلاف لصالح النظام الكلاسيكي.

2.2. إختبار السرعة:

الإختبارات	المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار السرعة	LMD	33	12.57	1.06	%8.43	0.2	0.83	2
	كلاسيكي	32	12.37	0.98	%7.92			

دول -16-

من خلال جدول -16- يتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة هي 0.83 و(ت) الجدولية هي 2 عند التذليل إثنان ومستوى الدلالة (α≤0.05) ودرجة الحرية 64، هذا يشير أنه لا يوجد فرق معنوي، كما يتضح من الجدول -16- أم معامل الإختلاف بعينة LMD هو 8.43% بينما معامل الإختلاف لعينة الكلاسيك هو 7.92% إذن نستنتج أن هناك إختلاف بين نظامين لصالح نظام LMD لكن هذا الإختلاف غير دال إحصائيا فيما يخص صفة السرعة.

3.2. إختبار الجري الزجزاج لبارو -الرشاقة-

الإختبارات	المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار الرشاقـــة	LMD	33	11.8	1.25	%10.59	0.82	2.92	2
	كلاسيكي	32	12.62	1.14	%9.03			

جدول -17-

من خلال الجدول -17- يتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة هي 2.92 و(ت) الجدولية هي 2 عند التذليل إثنان ومستوى الدلالة (α≤0.05) ودرجة الحرية 64، هذا يشير أنه يوجد فرق معنوي كما يوضح الجدول -17- أيضا أن معامل الإختلاف هو 10.59% بالسبة لعينة LMD ومعامل الإختلاف لعينة الكلاسيك هو 9.03%.

إذن نستنتج أن هناك إختلاف بين النظام الكلاسيكي ونظام LMD بحيث الفارق معنوي لصالح النظام LMD فيما يخص صفة الرشاقة.

4.2. إختبار دفع الكرة الطبية (3كغ) -القوة-

الإختبارات	المجموعة	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإختلاف	الفرق بين المتوسطين	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية
إختبار القـــــوة	LMD	33	3.25	0.78	%24	0.06	0.42	2
	كلاسيكي	32	3.31	0.34	%10.27			

جدول -18-

من خلال الجدول -18- يتضح لنا أن قيمة (ت) المحسوبة 0.42 وقيمـــة (ت) الجدوليـــة 2 عنـــد التـــذليل 2 ومستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) ودرجة الحرية 64 هذا يشير أنه لا يوجد فرق معنوي، كما يوضح الجدول -18- أما معامل الإختلاف هو 24% لعينة LMD ومعامل الإختلاف لعينة النظام الكلاسيكي هو 10.27%.

إذن نستنتج أن هناك إختلاف بين النظامين لكن غير معنوي حيث الإختلاف لصالح النظام LMD في ما يخص صفة القوة.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق عرضه وتحليله لنتائج الدراسة الأولى والمتمثلة في معرفة مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي أمـــا فيما يخص نتائج الدراسة الثانية التي نحاول فيها المقارنة بين النظامين LMD وكلاسيكي فيما يخص مدى تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية وهناك فروق غير دالة إحصائيا في بعض آخر من عناصر اللياقة البدنية بين العينتين.

الفصل الثامن: إستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات

- تمهيد
1. الإستنتاجات
2. مقابلة النتائج بالفرضيات
- الخاتمة
- التوصيات
- المراجع
- الملاحق

تمهيد:

بعد حصولنا على النتائج الميدانية ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها تحليلا مفصلا، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإستنتاجات وكذا مقارنة ومقابلة هذه النتائج بالفرضيات المسطرة للخروج في الأخير بإقتراحات والتوصيات المنبثقة من هذه الدراسة.

1. الإستنتاجات:

أولا: من خلال نتائج إختبارات الدراسة الأولى نستنتج ما يلي "

- من خلال إختبار الوثب العريض من ثبات، توصلت إلى أن هناك فروق دالة بين الإختبار القبلي والبعدي لصالح الإختبار البعدي وهذا ما يثبت أن هناك تطور في صفة القوة.
- من خلال إختبار 5 دقائق جري لبريكسي، توصلت إلى أنه يوجد هناك فروق دالة بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصالح الإختبار البعدي وهذا ما يثبت أن هناك تطور واضح في صفة المداومة.
- من خلال إختبار الجري الزجزاج لبارو، توصلت إلى أنه يوجد هناك فروق دالة بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي لصالح الإختبار البعدي وهذا ما يثبت أن هناك تطورا واضح في صفة الرشاقة.
- من خلال ثني الجذع من الوقوف، توصلت إلى انه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي، وهذا ما يثبت أنه هناك تطور واضح في صفة المرونة.
- من خلال إختبار دفع الكرة الطبية باليدين، توصلت إلى أنه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي، وهذا ما يثبت أنه هناك تطور واضح في صفة القوة الإنفجارية.
- من خلال إختبار السرعة توصلت إلى وجود فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي، لصالح الإختبار البعدي وهذا ما يثبت أنه هناك تطور واضح في صفة السرعة.

ثانيا: من خلال نتائج الدراسة الثانية نستنتج ما يلي:

- من خلال إختبار 5 دقائق جري لبريكسي، توصلت إلى أن هناك إختلاف بين العينتين لكن هذا الإختلاف غير دال إحصائيا فيما يخص صفة المداومة كما أن هذا الإختلاف لصالح النظام الكلاسيكي.
- من خلال إختبار السرعة، توصلت إلى أن هناك إختلاف بين نظامين لصالح نظام LMD لكن هذا الإختلاف غير دال إحصائيا فيما يخص السرعة.
- من خلال إختبار الجري الزجزاج لبارو، توصلت إلى أن هناك إختلاف بين النظام الكلاسيكي ونظام LMD بحيث الفارق معنوي لصالح النظام LMD فيما يخص صفة الرشاقة.
- من خلال دفع الكرة الطبية، توصلت إلى أن إختلاف بين النظامين لكن غير معنوي حيث الإختلاف لصالح النظام LMD فيما يخص صفة القوة.

2. مقابلة النتائج بالفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

- **هناك تأثير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر أكثر من العناصر الأخرى للياقة البدنية**

من خلال عرض نتائج الإختبارات، ومن أجل تحقيق الفرضية الأولى للبحث، تبين لنا من خلال جداول(14.13.12.11.10.9) والتي تمثل نتائج الإختبارات التي طبقت على طلبة الإدارة والتسيير الرياضي حيث بينت هذه الأخيرة أنه يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبارات البعدية وهذا ما يثبت أنه هناك تطور للصفات البدنية من جهة، ومن جهة أخرى هذه الفروق للإختبارت نلاحظ عنها أنها متفاوتة من إختبار لآخر، وهذا ما يؤكد أن تطور الصفات البدنية يختلف من عنصر لآخر إذن نستنتج أن هناك تأثير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر أكثر من العناصر الأخرى للياقة البدنية وهذا ما أثبته كل من **محمد خير علي مامسر ومنى محمد جودة** في دراستهما لتأثير المواد العملية في ظل نظام الساعات المعتمدة على تنمية عناصر اللياقة البدينة العامة في كلية التربية الرياضية –الجامعة الأردنية- وهذا ما يدعم قول كل من **حسن الحياري، وهاني الربضي وعلي ديري** في قولهم: "تعتبر التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية من أهم الوسائل التي تؤدي إلى تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية بالنسبة للفرد: "(أنظر النظري) هذا عن ممارسة الأنشطة الرياضية بأنواعها، كممارستها من الطرف الطلبة على شكل دروس عملية، أما عن العمر والجنس، فيقول **مروان عبد المجيد إبراهيم:** "بعد مرحلة البلوغ يبدأ التفاوت في عناصر اللياقة البدنية بين الذكور والإناث، حيث يكون هذا التفاوت لصالح الذكور، فالنساء تصل إلى قمة لياقتهم البدنية بعد سن البلوغ لفترة قصيرة، أما الذكور فيتمون إكتساب اللياقة حتى الثلاثين" (انظر النظري). وهذا ما يثبت أنه يمكن للطلبة تحسين لياقتهم البدنية.

- **تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية يختلف بين النظام القديم والجديد LMD.**

من خلال عرض نتائج الإختبارات، ومن أجل تحقيق الفرضية العامة الثانية للبحث تبين لنا من خلال جداول (18.17.16.15) والتي تمثل نتائج الإختبارات التي طبقت على العينتين للنظامين الكلاسيكي وLMD والتي أثبتت أن هناك فروق معنوية بين العينتين، خاصة في إختبار السرعة، والقوة والرشاقة وهذا ما يثبت أن تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية يختلف بين النظام الكلاسيكي ونظام LMD، وهذا راجع لرأيي أن الحجم الساعي يلعب دورا كبيرا من حيث عدده أو وقته أو إستمراره، فإذا اعتبرنا الوحدات التطبيقية على أنها حصص تدريبية فيجب تكرارها حيث يقول **فاروق عبد الوهاب** في هذا السياق: "يجب تكرار مرات التدريب من 3-5 مرات على الأقل أسبوعيا لذا يخطئ من يظن أنه يمكن أن يستفيد من التدريب مرة واحدة فقط كل أسبوع ،........." (انظر النظري)

كما يجب الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل عن طريق مكوناته (الشدة، التكرار، الكثافة).

فعامل الإستمرار في التدريب يلعب دورا كبيرا هذا ما أكده **مهند حسين الشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا** حيث قالا: "إنّ التحسين في مستوى الفرد الرياضي نتيجة ممارسة النشاط الرياضي ما هو إلا تحسين وقتي وقابل للزيادة أو النقصان، فإذا إنقطع الرياضي عن التدريب وممارسة النشاط البدني فإن مستوى الفرد الوظيفي والعضوي ينخفض وتقل درجة تنمية الصفات البدنية، ...." (أنظر النظري)

كما قالا في إطار التدرج في تنمية الصفات البدنية: "إن الزيادة في المستوى الرياضي لا يحــدث إلا تــدريجيا فعامل الزمن ضروري لأن تنمية عناصر اللياقة البدنية لا تحدث في يوم وليلة بل تحتاج لوقت طويل.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- **هناك تأثير كبير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر المداومة أكثر من تأثيرها على العناصر الأخرى للياقة البدنية.**

من خلال الجدول -9- نلاحظ الفرق بين المتوسطين 0.11 وفي الجدول -10- الذي يبين إختبــار 5 دقــائق جري لبريكسي 47.21 وفي الجدول -11- الفرق بين المتوسطين هو 1.2، وفي الجدول -12- الفــرق بــين المتوسطين 3.9 وهذا ما يثبت أن الفرق بين المتوسطين في إختبار المداومة أكبر منه في الإختبارات الأخرى، هذا ما يؤكد أن هناك تأثير كبير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر المداومة أكثر من تأثيرها على العناصــر الأخرى للياقة البدنية حيث قال **Weineek** على أهمية التحمل: " تعتبر صفة التحمل مــن الــصفات البدنيــة الأساسية والحيوية في جميع الألعاب والأنشطة الرياضية وخاصة فــي المنافــسات الرياضــية المختلفــة ذات المستوى الجيد، ..." (أنظر النظري)، أي هذه الصفة تحتاجها جل الرياضات، كما تنمى في جل الرياضات.

- **التكوين في النظام القديم (الكلاسيكي) أحسن من التكوين في النظام الجديد (LMD) من حيث تنمية عناصر اللياقة البدنية:**

من خلال الجدول -15- نلاحظ الإختلاف كان لصالح النظام الكلاسيكي فيما يخص صفة المداومة بينمــا فــي الجداول (18.17.16) نلاحظ الإختلاف لصالح النظام LMD وهذا فيما يخص الــصفات البدنيــة، الــسرعة، الرشاقة، والقوة وهنا ما يثبت الفرضية جزئيا فقط، لذلك لا نستطيع أن نقول أن التكوين في النظام القديم أحسن من التكوين في النظام الجديد (LMD) من حيث تنمية عناصر اللياقة البدنية، ولإثبات أن نظام أحسن من نظام آخر يجب دراسة الموضوع دراسة عرضية، هذه من جهة وجهة أخرى نحاول دراسة كل صفة على حدى.

الخاتمة:

لقد كان الغرض من بحثنا هذا ومن دراستنا لهذا الموضوع هو :

أولا: إبراز وتبيان مدى تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والتي كانت المداومة، السرعة، القوة، الرشاقة، والمرونة مع إبراز مدى الأهمية البالغة للصفات البدنية في مختلف الأنشطة الرياضية ومختلف أنواع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية.

ثانيا: محاولة معرفة الفرق بين النظامين الكلاسيكي وLMD خاصة من ناحية تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية الصفات البدنية.

وعليه أن النتائج التي تحصلنا عليها في الإختبارات القبلية والبعدية التي أقيمت على مجموعة واحدة لمثبت بصفة كلية للفرضية العامة الأولى بحيث هناك تأثير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر أكثر من العناصر الأخرى للياقة البدنية، بينما كانت النتائج التي تحصلنا عليها في الإختبارات البدنية التي أقيمت على المجموعتين (كلاسيكي، LMD) لهي أيضا مثبت بصفة كلية للفرضية العامة الثانية بحيث أن تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية يختلف بين النظام القديم (كلاسيكي) والنظام الجديد (LMD).

أما فيما يخص فرضيتنا التي تقول أن هناك تأثير كبير للمقاييس التطبيقية على تنمية عنصر المداومة أكثر من تأثيرها على العناصر الأخرى للياقة البدنية فقد تحققت بقيت الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول أن التكوين في النظام الكلاسيكي أحسن من التكوين في النظام LMD من حيث تنمية عناصر اللياقة البدنية فقد تحققت جزئيا.

وكخلاصة للبحث نرى أنه يجب الإهتمام أكثر بتطوير الصفات البدنية خلال تدريس المقاييس التطبيقية حتى تسمح بالانسجام بين القدرات البدنية والمهارات الحركية هذا من جهة ومن جهة أخرى لنجاح نظام LMD في الجزائر يجب تطبيقه بحذافيره والإجتهاد فيه لأن من خلال دراستنا له وجدنا فيه نوع من الإنضباط والعمل.

التوصيات:

من أجل النهوض باللياقة البدنية ومكوناتها بالمؤسسات الجامعية عامة، ومعاهد التربية البدنية والرياضية خاصة إرتأينا أن نطرح هذه التوصيات:

1. التوصية بإستخدام إختبارات اللياقة المعترف بصحتها كوسيلة لحث الطلبة ثم كوسيلة لعملية "التقييم".
2. التشجيع على ممارسة جميع ألوان النشاط الخارجي لأنه جزء متكامل من برامج التكوين في المعهد.
3. إختيار أساتذة ذوي كفاءات عالية لأن عملهم لا يقتصر على مهنة التدريس فقط بل الإشراف على اللياقة البدنية للطالب أيضا.
4. تهيئة الأماكن الكافية لتدريس المقاييس التطبيقية أمر ضروري لتحقيق أهدافها .
5. ضرورة إستعمال التمارين التي لا تسبب خطرا على صحة الطلبة والتي تكون سهلة الهضم والإستيعاب عندهم.
6. ضرورة أن تسبق تمارين تنمية الصفات البدنية بتسخين خاص لكل صفة وأن نهتم بعملية الإسترجاع لأن ذلك ضروري.
7. توفير أجهزة القياسات البدنية لتكون نواة تخدم أي مشروع اللياقة البدنية.
8. زيادة مقاييس خاصة بتدريس اللياقة البدنية كما هو معمول به في البلدان الأوروبية وبعض البلدان العربية.
9. بما أن نظام LMD نظام صارم في محتواه لما لا تكون المقاييس التطبيقية المدرسة من خلاله صارمة من ناحية اللياقة البدنية.
10. التوصية عند تقييم الطلبة في مختلف النشاطات الرياضية يجب أن لا تقتصر على تقييم المهارات الحركية فقط بل يتعدى ذلك إلى تقييم اللياقة البدنية ليكون هناك إجتهاد من الطلبة من ناحية اللياقة البدنية.

بالإضافة إلى هذه التوصيات يمكن إضافة بعض هذه الإقتراحات التي تعتبر أبحاث مستقبلية نوصي بها الباحثين والدارسين بما يلي:

- المقارنة بين طلبة كلية التربية الرياضية وكليات أخرى فيما يخص اللياقة البدنية .
- المقارنة بين طلبة التربية البدنية في الجزائر وطلبة التربية البدنية في بلدان أخرى فيما خص اللياقة البدنية.
- دراسة تحليلية للتعرف على نسبة دهون الجسم وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية للطالب.

وأخيرا نوصي كافة المسؤولين والإطارات بوزارة التعليم العالي بالإهتمام باللياقة البدنية للطالب.

قائمة المراجع:

باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، **التدريب الرياضي –الأسس الفيزيولوجية–** 1998، دار الفكر العربي.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، **فيزيولوجيا اللياقة البدنية**، دار الفكر العربي، ط1، 1993.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين، **فيسيولوجيا اللياقة البدنية**، ط2، 2003، درا الفكر العربي، القاهرة.
4. إبراهيم سلامة، **اللياقة البدنية**، 1969، دار القومية للطباعة والنشر، مصر.
5. إبراهيم فريد الدر، **الأسس البيولوجية لسلوك الإنسان**، 1994، الدار العربية للعلوم، لبنان.
6. إبراهيم رحومة زايد، **التدريب في المجال الرياضي**، 1988، دار الجماهرية للنشر والتوزيع، ليبيا.
7. أحمد أمين فوزي، **مبادئ علم النفس الرياضي**، ط1، 2003، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أحمد محمود، **رياضة الكاراتي**، 1995، منشاة المعارف، الإسكندرية.
9. أيمن فاروق، **اللياقة البدنية، أهميتها، تدريبها**، بدون سنة، مطبعة الإشعاع الإسكندرية.
10. البيك علي فهمي، عماد الدين أيو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، 2003، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
11. البيك علي فهمي، شعبان إبراهيم، **تخطيط التدريب في كرة السلة**، 1996، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
12. الجميلي، سعد حماد، **الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم**، 2002، منشورات السابع، طرابلس، ليبيا.
13. إلين وديع فرج، **الكرة الطائرة**، بدون سنة، منشأة المعارف بالإسكندرية.
14. ألفريد كونزه، **كرة القدم**، ترجمة ماهر البياتي وسليمان العيسى، بدون سنة، دار الكتب، جامعة الموصل، العراق.
15. الشتاوي، مهند حسين والخواجا، أحمد إبراهيم، **مبادئ التدريب الرياضي**، 2005، عمان، دار وائل للنشر.
16. أمين أنور الخولي، **أصول التربية البدنية والرياضية**، 1996، دار الفكر العربي، مصر.
17. أمر الله البساطي، **الإعداد البدني، الوظيفي في كرة القدم**، 2001، دار الجامعة الجديدة للنشر.
18. أسامة كامل راتب، **التدريب الرياضي علم وفن**، ط1، 2002، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، **طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية**، 2000، مركز الكتاب للنشر.
20. بهاء الدين سلامة، **فيزيولوجيا الرياضة**، 1994، دار الفكر العربي، القاهرة.
21. بوثلجة غياث، **الأسس النفسية للتكوين ومناهجه**، 1994، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
22. بشير صالح الرشيدي، **مناهج البحث التربوي**، ط1، 2000، دار الكتاب الحديث، الكويت.
23. جلال محمد عبد الوهاب، **اللياقة البدنية –2– أسس قياسها**، 1996، دار القومية للطباعة والنشر، مصر.

24. جميل نضيف، **موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة**، ط1، 1993، دار الكتب العلمية.
25. هارة ديترش، **أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف**، 1975، مطبعة أوفيست للتحرير، بغداد.
26. زهير الخشاب وآخرون، **كرة القدم**، 1988، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
27. زينب فهمي، **الكرة الطائرة**، 1994، الدار العالمية للنشر، طرابلس.
28. حامد عبد السلام زهران، **الطفولة والمراهقة**، ط1، 1995، عالم الكتاب.
29. حماد، مفتي، **أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال**، 2000، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
30. حنفي محمود مختار، **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، بدون سنة، دار الفكر العربي، مصر
31. حسين عبد الجواد، **الكرة الطائرة، مبادئ أساسية**، ط1، 1964، دار العلم للملايين، بيروت.
32. حسن أحمد الشافعي، **التحليل الإحصائي في التربية البدنية والرياضية**، 2004، دار الوفاء لـدنيا الطباعـة والنشر، الإسكندرية.
33. حسن الحياري، هاني الريضي، علي ديري، **مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة**، ط1، 1987، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد، الأردن.
34. حسن شحاتة، **التعليم الجامعي والتقويم الجامعي بين النظرية والتطبيق**، ط1، 2001، الدار العربية للكتاب، مصر.
35. طلعت حسام وآخرون، **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي**، 1997، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
36. ياسر يوسف عبد الرؤوف، **رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون**، ط1، 2005، دار السحاب للنـشر والتوزيع، القاهرة.
37. يوسف لازم كماش، **اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم**، 2002، دار الفكر، ليبيا.
38. كاظم الربيعي، موفق المولي، **الإعداد البدني لكرة القدم**، 1988، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
39. كمال جميل الربضي، **الجديد في ألعاب القوى**، 1998، نشر بدعم من الجامعة الأردنية.
40. كمال عبد الحميد، **اللياقة البدنية ومكوناتها**، ط1، 1998، دار الفكر العربي، القاهرة.
41. كمال عبد الحميد إسماعيل، **مقدمة التقويم في التربية الرياضية**، 1994، دار الفكر العربي، القاهرة.
42. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين،**الياقة البدنية ومكوناتهـا**، 1978، دار الفكـر العـربي، القاهرة.
43. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، **رباعية كرة اليد الحديثة**، 2001، مركز الكتاب للنشر.
44. ليلى زهراء، **الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية**، بدون سنة، دار الفكر العربي، القاهرة.
45. ليلى عبد العزيز زهران، **المناهج والبرامج في التربية الرياضية**، 2006، دار زهران.
46. مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، **مبادئ التدريب الرياضي**، 2005، دار وائل للنشر والتوزيـع، الأردن.

47. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، **منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية**، ط2، بدون سنة، دار القصبة للنشر، الجزائر.
48. محمد جاسم محمد، **المدخل إلى علم النفس العام**، 2004، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن.
49. موسى فهمي إبراهيم، **اللياقة البدنية والتدريب الرياضي**، 1981، دار الكتب الجامعية.
50. محمد حافظ، **المبادئ العلمية للتدريب الرياضي**، بدون سنة، مطابع جريدة الصالح، القاهرة.
51. محمد حسين، **التقويم والقياس في التربية الرياضية**، الجز الأول، 1979، دار الفكر العربي، القاهرة.
52. محمد حسن علاوي، **علم التدريب الرياضي**، ط6، 1992، دار المعارف، القاهرة.
53. محمد حسن علاوي، **محمد نصر الدين، إختبار الأداء الحركي**، ط3، دار الفكر العربي.
54. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، **الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، 1990، دار الفكر العربي، القاهرة.
55. محمد كمال عفيفي، **الصحة واللياقة البدنية**، ط1، 1997، دار الحراء للنشر والتوزيع، القاهرة.
56. محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم، **الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة.
57. محمد صبحي حسانين، محمد المنعم، **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم**، ط1، 1997، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
58. محمد رفعت، **كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية**، دار البحار.
59. محمد شحاته، **أساسيات التدريب الرياضي**، 2006، المكتبة المصرية.
60. محمود أبو العينين، مفتي ابراهيم، **تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم**، ط2، 1986، دار الفكر العربي، القاهرة.
61. محمود عوض بسيوني، **فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية**، 1992، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
62. منير جرجس إبراهيم، **كرة اليد للجميع**، 1990، القاهرة، مصر.
63. معتصم خوشوف، **دليل المدرب في علم التدريب الرياضي**.
64. مفتي إبراهيم، **اللياقة البدنية، طريق الصحة والبطولة الرياضة**، ط1، 2004، حلوان.
65. مقدم عبد الحفيظ، **الإحصاء والقياس التقني التربوي**، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
66. مروان إبراهيم طرفة، **الجودو بين النظرية والتطبيق**، 2001، دار الفكر العربي، القاهرة.
67. مروان عبد عبد المجيد إبراهيم، **طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية**، 2002، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن.
68. مروان عبد المجيد إبراهيم، **تصميم وبناء إختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العاملي**، ط1، 2001، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.

69. نزار الطالب، محمود السامرائي، **مبادئ على الإحصاء والإختبارات البدنية والرياضية**، 1988، دار هومة للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
70. سليمان حسين وآخرون، **التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار**، 1983، القاهرة.
71. سمير عبد الله رزق، **الموسوعة العلمية لرياضة السباحة**، 2003، عمان، الأردن.
72. سعد جلال، **الطفولة والمراهقة**، ط2، دار الفكر العربي.
73. سعيد علي ندا، أحمد ماهر، **في مسابقات الميدان والمضمار**، ط1، 1970، دار الكتب الجامعية، القاهرة.
74. عادل عبد البصير علي، **أسس ونظريات الجمباز الحديث**، 2004، المكتبة المصرية.
75. عباس عبد الفتاح الرملي، **اللياقة والصحة**، ط1، 1991، دار الفكر العربي، القاهرة.
76. عبد الحكيم محمد وآخرون، **دليل التدريب في كرة السلة**، 1996، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
77. عبد اللطيف الفاربي وآخرون، **معجم علوم التربية "مصطلحات البيداغوجيا والديداكتيك"، سلسلة علوم التربية9-10**، ط1، 1994، دار الخطابي للطباعة والنشر.
78. عبد الرحمان عيساوي، **علم النفس النمو**، 1995، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
79. عبده أبو العلا، بطرس رزق الله، **الجديد في كرة القدم**، ط1، 1974، دار المعارف، القاهرة.
80. عبده علي نصيف، محمود السامرائي، **طرق الإحصاء في التربية الرياضية**، 1978، بغداد.
81. عكلة سليمان الحوري، **الدليل إلى التغذية والوزن واللياقة**، 2006، دار الكتب والوثائق، بغداد.
82. علي محمد زكي، أسامة كامل راتب، **تدريب السباحة، الأسس النظرية والتطبيقية**، ط1، 1980، دار الفكر العربي، القاهرة.
83. علي محمد عايش أبو صالح، **السمنة واللياقة البدنية، الإتحاد السعودي للطب الرياضي**، الأمانة العامة، ط1، المملكة العربية السعودية.
84. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبات، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ط1، 2007، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
85. عمرو محمد إبراهيم، عادل محمد عبد المنعم مكي، **السجل الإداري والتدريبي ومعلمي السباحة**، 2006، العالمية للنشر والتوزيع.
86. عقيل الكاتب وآخرون، **اللياقة البدنية لطالبات الصفوف الأولى للتربية الرياضية**، 1988، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
87. فاروق عبد الوهاب، **الرياضة صحة ولياقة بدنية**، دار النشر.
88. فوزي يعقوب، عادل عبد البصر، **النظريات والأسس العلمية للجمباز**، ط1، 1971.
89. صالح مراد، فوزية هادي، **طرائق البحث العلمي، تصميماتها وإجراءاتها**، 2002، دار الكتاب الحديث، الكويت.

90. قاسم حسن حسن، **علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة**، 1998، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

91. قاسم حسن حسين، **تعلم قواعد اللياقة البدنية**، 1998، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.

92. قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد، **التدريب العضلي الإيزومتري**، 1978، القاهرة.

93. قاسم حسن حسين، منصور العنكبي، **اللياقة البدنية وطرق تحقيقها**، 1988، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد.

94. قاسم حسن مهدي المندلاوي، **علم تدريب ألعاب الساحة والميدان**، 1979، مطبعة الجامعة، بغداد.

95. روحي جميل، **فن كرة القدم**، ط2، 1986، دار النفائس، بيروت.

96. رزق الله بطرس، **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية**، 1994، دار المعارف الإسكندرية.

97. ريسان خريبط مجيد، **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، 1994، بغداد.

98. رشيد زرواتي، **مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية**، ط1، 2007، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر.

99. رشيد عباس فيصل، **رياضة السباحة**، 1989، المكتبة الوطنية، بغداد.

100. شحاتة محمد إبراهيم، **دليل الجمباز الحديث**، 1981، دليل المعارف.

101. تشارلز بيوكر، **أسس التربية البدنية**، 1964، مكتبة الأنجلو المصرية.

102. خليل فوزي إبراهيم، **التمرينات البدنية**، ....، 1978، دار المعارف، مصر.

103. ضياء مجيد الطالب، **المدخل إلى الألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء**، 1988، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

104. Amara Adoul, **Karaté do**, édition Dahlab, Alger, 1991.
105. Astrand P, O and Rodhal, **Textbook of Book Physiology**, 2 ed edition.M….
106. Barrow, H, and Mcgee, R (1989), A, **Practical Approach to Meeasurment Physical Education**, Lea Philadelphia: Feliger, 82.
107. Bernard Lupin, **Préparation et entrainement du Foot-Balleur**, 1990, éd amphore, Paris.
108. Briksi, **Technique d'évaluation physiologique des athlète**, édit par la comité olympique Algérien, preplace du professeur Pietro, 1989.
109. Clarke,H,: **Application of measurment to Health and Physical Education**, (6) ed, New jersey, Prentice, Hall. Inc, Englewood cbffs.
110. Clavs Bayer: **Formation des Joueurs**, Ed, Vigot, Paris, 1995.
111. Daryl Siedentop, Delorah Tamnehill, **Developing Teaching Skills in physical Education**, Fourth Edition Mayfield Publishing Company, 1983m London, Toronto.
112. Dekkar, N et col, **L'évaluation Physiologiques des, athletes**, comite olympique, Algérienne, 1990.
113. Dornhoff; Martin: **L'education Physique et Sportive**,1993, Office des Pulsatrices Universitaire.
114. Edgar Thill , Raymond Thomas et jose caja , **manuel de l'éducation sportif** , 7ed , édition vigot , paris , 1987.
115. Fauchared.T. (1999): **Evaluation des aptitudes physiques de six universites Française**, STAPS, N° 49, PP d'etudiants en éducation physiques .
116. Ferry, G, **le trajet de la formation des enseignaments entre la Théorie et la pratique**, 1983.
117. Fox, Mattews, **Bases Physiologiques de l'activité physique**, edition Vigot, Paris 1984.
118. George Diekhoff, **Statistics For the sicial and Behaviiral sciences**, Univariate, Bivarite Multivarite WCB, 1992.
119. Georgee, H, **Strength and endurance gains and theiy retation shipe European Journal of Applied Physiology**, 2004, Volume 26, Number 4.

120. Georges Lambert, **Entrainement Sportif Par questions et réponses**, Collection A.P.S.

121. Harr.D, **Training slehre**, Berlin, 1976-1979-1977.

122. Harra, D (1971), **Introduction into General Theory and Methodology of Sport training competition**, Lepzig: DHFK.

123. Herst Kailer: **Le Hand Ball de l'apprentissage A la composition**, Ed Vigot, Paris, 1989.

124. Hoky Robert: V.D: P**hysical Fitness the pothway to Healthful Living Fourth**, the C.V Moshy company, Toronto, 1981,London.

125. Jensen, G and Fisher,A, **Scientific Basic of Athletics conditionng**, 1990, Lea Philadelphia,.

126. Johnson, B.and Nelson, J.. **Practical Measurment for Evaluation in Physical Education**, 1979Minueapolis: Burgess Publishing.

127. Jurgen Weineck: **Bioloige du Sport**, Ed Vigot, Paris, 1992.

128. Justin Teiss, **Le Football**, 2éme éd Vigot, 1969.

129. Mason, Bruce R, **Biomechanics, and Elite Connpetitive Sinisming,Qing Wang Proceeding of XXII international sunposum on biomechanics in sports**, ISBS, Volume 22-27, Bejingchina.

130. Michel Pradet, **La Préparation Physique**, INSEP.

131. Pawlow.J, **Vergleichende psychologie der aesch/echter**, 1985.

132. Peter J, Thompson m.se, **Introdution a la théorie de l'entrainement**.

133. Rolond carrasco, **Gumnastique aux agrés, priparation physique**, éd Vigot, Paris, 1984.

134. Rothing.P. **Sport Wissen Schaft leches lescikon**, Schordorf, 1977.

135. Simkin, N: **Physiologische charakeristik Von Krayt**, Schnelhigkeit und Ausdauer, Sportnerlag Berlin, 1960.

136. Smolensky V.M.(1996) **Gymnastiques For Physical Education Majors**, **Physical Education and Culture**, Moscow.

137. Unithan VB et Al. **Physiologie correlates to runing performance un prépurtal distance**, INTJ Sports Med 16, 1995.

138. Weinech. J, **Biologie de Sport**, edition, Vigot, Paris, 1992.

139. Weineeck J **Manuel d'entrainement**, éd Vigot, Paris, 1997.

قائمة الرسائل:

140. بن صابي يوسف، **إتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو مـادتهم التعليميـة وعلاقتـها بـدوافع تدريسها**، رسالة ماجستير غير منشورة، 2002، جامعة الجزائر.

141. دحماني نعيمة، **تأثير درس التربية البدنية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية –دراسة مقارنة بين تلاميذ المتوسط وتلاميذ الثانوي-2003**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر.

142. لورسي عبد القادر، **محددات فعالية الطريقة الحوارية للتدريس في التعليم الأساسي**، رسالة ماجستير غـير منشورة، 1997، جامعة الجزائر.

143. كرفس نبيل، **الإنتقاء الرياضي التربوي في مستوى التدرج لمعهد ت.ب.ر**، رسالة ماجستير غير منـشورة، 1999، جامعة الجزائر.

144. ماجدولين العبيدات، **أثر إستخدام تمرينات تحمل القوة على تطور مستوى الأداء لبعض مهارات الجمبـاز الفني للإناث**، رسالة دكتورة غير منشورة، 2008، الجامعة الأردنية.

145. محمود فخري محمود خولة، **أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصـة لناشئ كرة القدم في الأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، 1994.

146. مصطفى عطا الطل، **أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كـرة الـسلة**، رسالة ماجستير، 2006، جامعة اليرموك، الأردن.

147. سامي الشربيني، **دراسة اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة الإسكندرية**، رسالة دكتوراه غـير منشورة، 1975، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

148. عزاوي، صالح مجيد، **أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكـتفين في الجمناسـتيك الفـني للرجال**، أطروحة دكتوراه غير منشورة، بغداد، العراق.

149. علي محمد الصماوي، **العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والقياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة**، رسالة ماجستير غير منشورة، 1992، الجامعة الأردنية.

150. عمور عمر، **الأساليب التطبيقية في الدروس العملية بقسم التربية البدنية والرياضية**، رسالة ماجستير غـير منشورة، 2001، جامعة الجزائر.

151. صالح أيوب بطارسة، **أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة اليد في الأردن**، رسالة ماجستير، 1992، الجامعة الأردنية.

152. رنا وليم كامل اللحام، **بناء معايير للصفات البدنية المساهمة في قوة ودقة التصويب في كرة اليد**، رسـالة ماجستير، 1994، الجامعة الأدرنية.

153. شلغوم عبد الرحمان، **تحديد النموذج الحقيقي للأستاذ المتخرج من معهد التربية البدنية والرياضـية مـن خلال تحليل محتوى**، رسالة ماجستير غير منشورة، 1998، جامعة الجزائر.

154. Khiat Belkacem, **Indice des Parametres morphologiques et physiologiques de L'elffort sur L'orientation de L'entrainement selon Pubercaire**, thése de majistaire L.E.P.s de Constantine, 1999.
155. T.Zordoumi, **La planification de L'entrainement**, cours des Spécialité V.B, Stage de formation d'éducation Sportifs, 2éme degré, INFS, STS Alger, 2002.

قائمة المقالات والمنشورات:

المقالات:

156. بكر تركي، عبد الله الربابعة، بسام مسمار، "**تأثير برنامج تعليمي بإستخدام التعليم الزمني على تعلم مهارة العجلة البشرية في الجمباز**"، المؤتمر الدولي الخامس، 2006.

157. بن عكي محمد أكلي: "**إستراتيجية التكوين العالي في ميدان النشاط البدني في الجزائر**" ملتقى دولي الأول، مخبر العلوم والتقنيات النشاط البدني الرياضي، 2006، الجزائر.

158. بسام المسمار، **لقاء تكويني حول نظام التكوين في الجامعة الأردنية**، أكتوبر 2009.

159. وائل محمد رمضان، "**فعالية مشروع ألعاب القوى للأطفال على بعض القدرات الحركية والتوافقية للمرحلة العمرية من 10-12 سنة**"، المؤتمر العلمي الدولي الثالث نحو رؤية مستقبلية بدنية للثقافة البدنية الشاملة، 2009.

160. زكي محمد حسن، "**بعض المقاييس الانثروبومترية والقدرات الوظيفية وعلاقتها بالقوة الإنفجارية المرتبطة بمستوى أداء الضربة الساحقة في كرة الطائرة**"، مجلة بحوث التربية الرياضية، 1997، جامعة الزقازيق، مصر.

161. محمد عبد العزيز سلامة، "**دراسة لدقة التصويبة المميزة بالسرعة وتأثيرها على فعالية التصويب في كرة السلة**"، بحوث مؤتمر، المجلد الثاني، جامعة حلوان، القاهرة، 1984.

162. محمد علي مامسر، منى محمد جودة، "**تأثير دراسة المواد العملية في ظل نظام الساعات المعتمدة على تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة**"، الجامعة الأردنية.

163. سلام محمد الخطاط (تشرين الأول، 2007) **التمييز بين القدرات البدنية والحركية**، http://www.iraquacad.org

164. عدي جاسب حسن، (آب، 2008) **أسس ومبادئ العناصر البدنية لدى ناشئ كرة القدم**، مقتبس من المنتدى الرياضي للأكاديمية الرياضية العراقية .http://www.iraquacad.org.

165. William Porkhurst **'Fitness test'** Journal of Physicol Education, septembre, octobre 1961.

المنشورات:

166. دليل معهد التربية البدنية والرياضية للموسم الجامعي 1997/96، جامعة الجزائر .

167. دليل قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، كلية العلوم الإقتصادية وعلوم التسيير، جوان 2003.

168. دليل الدراسات STAPS، 2008-2009، جامعة العلوم والتكنولوجيا، وهران http://www.univ-usto.dz

169. منشورات إتحادية كرة الطائرة الجزائرية: القانون الرسمي لكرة الطائرة المعتمدة من طرف FIVB، 2000-2004، المادة 6 فقرة 2.
170. القانون الدولي للكرة الطائرة الصادر عن الإتحادية العالمية للكرة الطائرة، المؤتمر العلمي للكرة الطائرة ألمانيـــا، 2001-2004.
171. دليل المواد العملية، ط1، سلطنة عمان، 1984، وزارة التربية والتعليم وشؤون الشباب.
172. ملف إصلاح التعليم العالي، جانفي 2004، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجزائر.

173. **Guide de La formation .L.M.D** Université Ferhat Abbas Sétif.

ملحق رقم 04

إستمارة استبيان خاصة بأساتذة التعليم العالي اختصاص تربية بدنية ورياضية

في إطار الدراسة الاستطلاعية حول موضوع

تأثير الوحدات التطبيقية على تنمية عناصر اللياقة البدنية –دراسة مقارنة بين النظام الكلاسيكي والنظام LMD

نطلب منكم أساتذتنا الكرام ملأ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتها من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد في الدراسة ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

1. متى بدأت التدريس في قسم التربية البدنية والرياضية؟

....

2. خلال مدة تدريسك هل تخصصت في مقياس تطبيقي واحد أو تنوعت في التدريس للمقاييس التطبيقية؟

....

3. ما هي تلك المقاييس التي درستها ؟

....

4. خلال تدريسك للمقاييس التطبيقية هل تأخذ بعين الإعتبار تطوير الصفات البدنية؟

نعم ◯ لا ◯

وبمعنى آخر هل تلاحظ هناك تطور للصفات البدنية؟

نعم ◯ لا ◯

إذا كان الجواب نعم ما هي الصفات التي ترى فيها تطور ؟

....

5. خلال تدريسك هل درست في النظامين الكلاسيكي و ل.م.د ؟

نعم ◯ لا ◯

إذا كان الجواب نعم :

في رأيك أين يمكن الإختلاف في النظامين .

....

في رأيك هل يكون هناك تطور في الصفات البدنية خلال النظامين ؟

نعم ◯ لا ◯

إذا كان الجواب بنعم، من خلال خبرتك أين يكون التطور أحسن للصفات البدنية، هل خلال التكوين في النظام الكلاسيكي أو النظام ل.م.د ؟

....

إذا كان هناك إختلاف في التطور خلال التكوين في النظامين في رأيك إلى ماذا يرجع هذا الإختلاف؟

....

6. إذا كان لديكم إضافات فيما يخض الموضوع أو إقتراحات من فضلكم أفيدونا بها؟

....

ملحق رقم 05

الإختبارات البدنية لبعض الصفات البدنية

1. إختبار المرونة:

– وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس
- يقوم المختبر بثني الجذع نحو الأسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطئ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك للأسفل موازية للمقياس.

2. إختبارات القوة:

1.2. إختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغ) باليدين: إختبار القوة الإنفجارية.

– الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء مستوية. – حبل صغير
- كرات طبية تزن الواحدة 3 كلغ – كراسي
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام – شريط قياس

– وصف الأداء

- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة الطبية باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة بإستخدام اليدين فقط.

2.2. إختبار الوثب العريض من الثبات:

– الأدوات اللازمة:

مكان مناسب للوثب العريض، بعرض 1.50 م بطول 4.50 م، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخال من العوائق وغير أملس، شريط قياس.

– وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيات بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة.

3. إختبار المداومة:

– إختبار جري 5 دقائق Briksi 1989.

هو إختبار في 5 دقائق أطول مسافة ممكنة على ميدان ألعاب القوى ومن الأحسن مضمار 400 م وبأقصى سرعة ممكنة على ميدان ألعاب القوى .

4. إختبار الرشاقة:

– إختبار جري الزجزاج بطريقة بارو:

– أدوات لازمة :

- ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طوله 4.75 م وعرضه 3م.
- ساعة إيقاف
- 5 قوائم التي تستخدم في الوثب العالي او رايات ركنية كالتي تستخدم في كرة القدم أو كراسي، مع ملاحظة ألا يقل طول القائم أو الراية أو الكرسي عن 30 سم.

– وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء المائل خلف خط البداية

L'impact des normes appliquées au développement de certaines composantes de la condition physique
-Une étude comparative entre le classique et le système de LMD-

Préparation
NAIMA DAHMANI
Admin
Prof. Dr. ABD EL-YAMINE BOUDAOUD

Résumé

Le but de cette étude était l'analyse du l'influence des normes appliquées sur le développement des composants de conditionnement physique ainsi que savoir si cet effet est différent dans le system classique et LMD et le chercheur a utilisé, une approche expérimentale sur un groupe et la méthodologie de la causalité des groupes de référence, en sélectionnant -échantillons intentionnelle qui contient 58 étudiants du Département de la gestion du sport et de l'administration - Université de M'sila - 33 étudiants du système LMD de l'Université de Biskra, 32 étudiants du système classique Département d'éducation physique et sportif de l'Université de Biskra.

Le chercheur a soumis aux tests de premier échantillon de caractéristiques physiques de manière apriori et après, ainsi que d'autres échantillons soumis à des tests sur les caractéristiques physiques, aux fins de la comparaison.

Ensuite, le chercheur a utilisé le traitement statistique des données qui signifient, des différences entre les deux mesures avant et après dans le premier set pour le post-test, et les résultats ont également montré qu'il existait des différences entre les tests dans les deux groupes.

Enfin, le chercheur a recommandé une plus grande attention au développement des attributs physiques pour travers l'enseignement des normes appliquées afin de avoir l'harmonie entre les capacités physiques et motrices dans l'application du LMD.

The impact of standards applied to the development of some components of physical fitness

- A comparative study between the classical and the system of LMD -

By

DAHMANI NAIMA

Supervisor

Prof. Dr. ABD EL-YAMINE BOUDAOUD

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the impact of standards applied on the development of components of physical fitness as well as to find out whether this effect differs in the classical and the LMD systems. In this study the researcher used experimental approach on one group and the methodology of causal comparative groups. The samples were intentionally selected: 58 students from the Department of Sport Management and Administration - University of M'sila - and 33 students from LMD system University of Biskra, and 32 students from the classic system in the Department of Physical Education and Sport(University of Biskra).

The first sample were given pre and post-tests about physical characteristics. For the sake of comparison other samples were given pre and post-tests.

After the statistical analysis of the data the results showed significant differences between the two measures of the pre and post tests for the first group. The results also showed that there were differences between the tests in both groups.

Finally, the researcher recommended more attention to the development of physical attributes through giving more practice courses for students in order to allow harmony between the physical abilities and motor skills and to improve the application of LMD.

فهرس

الفصل الرابع: المميزات العمرية والبدنية للطلبة واهميتها لعناصر اللياقة البدنية

الفصل الخامس: الدراسات السابقة والمشابهة